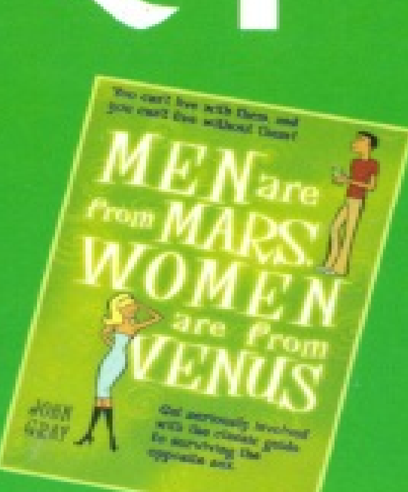
वह सब कुछ जो पुरुष महिलाओं के बारे में जानना चाहते हैं और महिलाएँ पुरुषों के बारे में



# मेन आर फ़्रॉम मार्स, विमेन आर फ़्रॉम वीनस



## जॉन ग्रे




Hindi translation of
the international bestseller
**Men are from Mars,
Women are from Venus**
(Abridged)

# मेन आर फ़्रॉम मार्स, विमेन आर फ़्रॉम वीनस

# मेन आर फ़्रॉम मार्स, विमेन आर फ़्रॉमवीनस.

## जॉन ग्रे

अनुवादक : डॉ. सुधीर दीक्षित, रजनी दीक्षित

MANJUL
मंजुल पब्लिशिंग हाउस

**मंजुल पब्लिशिंग हाउस**

द्वितीय तल, उषा प्रीत कॉम्प्लेक्स, 42 मालवीय नगर, भोपाल - 462 003

7/32, भू तल, अंसारी रोड, दरियागंज, नई दिल्ली - 110 002
वेबसाइट : www.manjulindia.com

अहमदाबाद, बेंगलुरू, भोपाल, कोलकाता, चेन्नई,
हैदराबाद, मुम्बई, नई दिल्ली, पुणे

जॉन ग्रे द्वारा लिखित मूल अंग्रेजी पुस्तक
, का संक्षिप्त हिन्दी अनुवाद

हार्पर कॉलिन्स पब्लिशर्स ( न्यू यॉर्क ) द्वारा पहली बार प्रकाशित
लिन्डा माइकल्स लि . के सहयोग से प्रकाशित

यह हिन्दी संस्करण 2003 में पहली बार प्रकाशित
चौदहवां संस्करण 2016



**ISBN 978-81-86775-48-6**

हिन्दी अनुवाद : डाँ . सुधीर दीक्षित, रजनी दीक्षित

# विषय-सूची

# प्रस्तावना

मेरी बेटी लॉरेन को पैदा हुए सिर्फ़ सात दिन ही हुए थे । मैं और मेरी पत्नी बॉनी बुरी तरह थके हुए थे । हर रात लॉरेन हमें सोने नहीं देती थी । बॉनी को दर्द की दवा लेनी पड़ती थी । चलने - फिरने में भी उसे दिक्क़त होती थी । पाँच दिन तक घर पर उसकी देखभाल करने के बाद मैंने सोचा कि अब उसकी हालत पहले से सुधर गई है और इसलिए मैं ऑफ़िस चला गया ।

जब मैं ऑफ़िस में था, तो बॉनी की दर्द की गोलियाँ ख़त्म हो गईं । बजाय इसके कि वह ऑफ़िस में फ़ोन करके मुझे बताती, उसने मेरे भाई से गोलियाँ लाने के लिए कहा, जो उसके हालचाल पूछने गया था । भाई भूल गया और लौटकर नहीं आया । नतीजा यह हुआ कि पूरे दिन बॉनी दर्द से कराहती रही और अकेले ही बच्ची को सँभालती रही ।

जब मैं लौटा तो वह बुरी तरह दुखी थी । मैंने सोचा शायद वह अपनी तकलीफ़ के लिए मुझे ज़िम्मेदार ठहरा रही थी । मुझे लगा वह अपनी परेशानियों के लिए मुझे दोष दे रही थी ।

उसने कहा, “मैं पूरे दिन दर्द से तड़पती रहीं. . . . मेरी दर्द की गोलियाँ ख़त्म हो गई थीं । मैं बिस्तर से उठ नहीं सकती और किसी को मेरी परवाह नहीं है!”

मैंने रक्षात्मक अंदाज़ में कहा, “तुमने मुझे फ़ोन क्यों नहीं किया?”

उसने जवाब दिया, “मैंने तुम्हारे भाई से गोलियाँ लाने के 10 मेन आर फ़रॉम मार्स, विमेन आर फ़रॉम वीनस लिए कहा था, परंतु वह भूल गया ! मैं सारा दिन उसके लौटने का इंतज़ार करती रही । मैं इसके सिवा कर भी क्या सकती थी ? मैं तो बिस्तर से हिल भी नहीं सकती । मैं बहुत अकेला महसूस कर रही हूँ ?”

इस बिंदु पर मैं फट पड़ा । उस दिन मेरा पारा भी चढ़ा हुआ था । मैं इसलिए ग़ुस्सा था क्योंकि उसने मुझे फ़ोन नहीं किया था । मैं इसलिए ग़ुस्सा था क्योंकि जब मुझे उसके दर्द का पता ही नहीं था, फिर वह मुझे दोषी क्यों मान रही थी ? कुछ कटु शब्द कहने के बाद मैं दरवाज़े की तरफ़ बढ़ा । मैं थका हुआ था, चिड़चिड़ा था और मैं और ज़्यादा शिकायतें नहीं सुनना चाहता था । हम दोनों ही अपना आपा खो चुके थे ।

फिर ऐसा कुछ हुआ जिसने मेरी ज़िंदगी बदल दी ।

बॉनी ने कहा, "ज़रा ठहरो, प्लीज़ मुझे छोड़कर मत जाओ । इसी वक़्ते तो मुझे तुम्हारी सबसे ज़्यादा ज़रूरत है । मैं दर्द में तड़प रही हूँ । मैं कई दिनों से सोई नहीं हूँ । प्लीज़ मेरे पास बैठकर मेरी बात सुनो ।”

मैं एक पल ठहर गया ।

उसने कहा, “जॉन ग्रे, तुम बड़े मतलबी दोस्त हो, तुम केवल अच्छे वक़्त के साथी हो । जब तक मैं अच्छी और प्यारी बॉनी हूँ, तब तक तो तुम मेरे आगे-पीछे घूमते

रहते हो, परंतु जब मैं परेशान या दुखी होती हूँ, तो तुम मुझे छोड़कर चल देते हो ।”

फिर वह थोड़ा ठहरी और मैंने देखा उसकी आँखों में आँसू थे । उसने कहा, “अभी मैं कष्ट में हुँ । मेरे पास तुम्हें देने के लिए कुछ नहीं है, इसी वक़्त मुझे तुम्हारी सबसे ज़्यादा ज़रूरत है । प्लीज़ यहाँ आओ और मुझे थामो । तुम्हें कुछ कहने की ज़रूरत नहीं है । मैं सिर्फ़ इतना चाहती हूँ कि तुम मुझे बाँहों में ले लो । प्लीज़, मुझे छोड़कर मत जाओ ।”

मैंने उसे अपनी बाँहों में ले लिया । वह मेरे कंधे पर सिर रखकर रोती रही । कुछ मिनट बाद उसने मुझे धन्यवाद दिया कि उसके मुश्किल समय में मैं उसे अकेला छोड़कर नहीं गया था ।

उसी क्षण मैंने प्रेम का सच्चा अर्थ समझना शुरू किया-बिना शर्त का प्रेम । मैं अपने आपको अच्छा प्रेमी समझा करता था, परंतु शायद मेरी पत्नी सही कहती थी । मैं मतलबी इन्सान था, मैं केवल अच्छे वक़्त का साथी था । जब तक वह ख़ुश और बढ़िया रहती थी, मैं उसे बदले में प्रेम देता था । परंतु जब वह नाख़ुश या अपसेट रहती थी, मुझे ऐसा लगता था जैसे वह मुझे दोष दे रही है और फिर मैं या तो बहस करने लगता था या उससे दूर चला जाता था ।

उस दिन पहली बार मैं उसे छोड़कर नहीं गया । मैं ठहर गया और इससे मुझे बहुत अच्छा महसूस हुआ । जब उसे सचमुच मेरी ज़रूरत थी, तब मैं उसे प्रेम दे रहा था । यही तो सच्चे प्रेम का अर्थ था । जब मुझे रास्ता दिखा दिया गया, तो मेरे लिए प्रेम करना कितना आसान हो गया ।

मैं यह अपने आप क्यों नहीं समझ पाया था ? उसे सिर्फ़ यह चाहिए था कि मैं उसे बाँहों में ले लूँ ताकि वह मेरे कंधे पर सिर रखकर रो सके । शायद दूसरी महिला अपने आप समझ जाती कि बॉनी को क्या चाहिए था । परंतु चूँकि मैं एक पुरुष था, इसलिए मुझे यह पता नहीं था कि छूना, आलिंगन करना, बाँहों में लेना, उसकी बात सुनना उसके लिए इतना ज़्यादा महत्वपूर्ण था । मेरे और उसके बीच के अंतर को जान लेने के बाद हमारे बीच के संबंध और मधुर हो गए ।

इससे मुझे इस बात की प्रेरणा भी मिली कि मैं इस विषय पर शोध करूँ कि पुरुष स्वभाव और महिला स्वभाव में क्या अंतर होते हैं । सात साल के शोध के बाद मैं इस निष्कर्ष पर पहुँचा कि पुरुष अलग तरह से सोचते हैं, महिलाएँ अलग तरह से और दोनों के बीच विवाद अक्सर इसी कारण होते हैं क्योंकि दोनों को ही अपनी भिन्नताओं का पता नहीं होता ।

जब मैंने सेमिनारों में इस बारे में विस्तार से बताया तो हज़ारों शादियाँ टूटने से बच गईं । लोग मुझे धन्यवाद देते हैं कि मैंने उनकी शादी टूटने से बचा ली है, सच तो यह है कि प्रेम के कारण उनकी शादी बच गई, परंतु यह भी सच है कि अगर उन्हें अपोज़िट सेक्स के सोचने के तरीक़े की जानकारी नहीं होती, तो उनमें निश्चित रूप से तलाक़ हो जाता ।

हालाँकि सभी इस बात पर सहमत हैं कि पुरुषों और महिलाओं में भिन्नता होती है, परंतु वे कितने भिन्न होते हैं, यह ज्यादातर लोग नहीं जान पाते । मैंने 25,000 लोगों के सर्वे के बाद यह खोज ही लिया कि महिला और पुरुष कितने और किस तरह भिन्न होते हैं ।

इस पुस्तक में दिए गए सभी सिद्धांत आज़माए हुए हैं, । 25,000 लोगों में से 90 प्रतिशत लोगों को इस पुस्तक में अपनी झलक दिखी । अगर आप इस पुस्तक को पढ़ते समय सिर हिला रहे हों और कह रहे हों, "हाँ, आप मेरे बारे में ही बात कर रहे हैं," तो आप अकेले नहीं हैं । इस पुस्तक से हज़ारों लोगों को लाभ पहुँचा है, और आपको भी पहुँच सकता है ।

बहुत सारे लोग अपने वैवाहिक जीवन में संघर्ष करते रहते हैं । उनके जीवन में इतना तनाव, द्वेष और झगड़ा सिर्फ़ इसलिए होता है क्योंकि वे एक-दूसरे को नहीं समझ पाते । हालाँकि वे अपने पार्टनर को प्रेम करते हैं, परंतु जब तनाव होता है तो वे नहीं जानते कि ऐसे समय माहौल को कैसे बेहतर बनाया जा सकता है । जब आप यह जान लेंगे कि महिलाएँ किस तरह सोचती हैं, व्यवहार करती हैं, किस तरह प्रतिक्रिया करती हैं तो आप उनसे बेहतर रिश्ता बना सकेंगे ।

पुरुष और महिलाएँ न सिर्फ़ अलग-अलग तरीक़ों से बोलते हैं, बल्कि वे अलग-अलग तरीक़ों से सोचते, महसूस करते, देखते, प्रतिक्रिया करते, प्रेम करते, तारीफ़ करते हैं । ऐसा लगता है जैसे वे अलग-अलग ग्रहों से आए हैं, उनकी भाषाएँ अलग हैं और उन्हें अलग-अलग चीज़ों की ज़रूरत होती है ।

भिन्नताओं को समझ लेने के बाद हमारे लिए अपोज़िट सेक्स को समझना आसान हो जाता है । हमारी ग़लतफ़हमियाँ दूर हो जाती हैं । हम सामने वाले से जो अपेक्षाएँ रखते हैं, उनमें भी सुधार हो जाता है । जब आप यह जान लेते हैं कि सामने वाला आपसे उतना ही अलग है जितना कि कोई दूसरे ग्रह का प्राणी, तो आप उसे बदलने की कोशिश नहीं करते, बल्कि निश्चिंत होकर उसके साथ सहयोग करते हैं ।

सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि इस पुस्तक में आपको हर जगह वैवाहिक समस्याओं को सुलझाने के प्रैक्टिकल तरीक़े मिलेंगे । विवाह में समस्याएँ तो रहेंगी, क्योंकि पुरुष मंगल ग्रह से आए हैं और महिलाएँ शुक्र ग्रह से आई हैं । परंतु अगर आप अपने बीच के अंतर को समझ लें तो आपकी आधी समस्याएँ तो अपने आप ही दूर हो जाएँगी ।

इस पुस्तक के बारे में इकलौती आलोचना यही हुई, "काश आपने हमें यह पहले बताया होता !"

इस पुस्तक को लिखने का मेरा उद्देश्य यही है कि आपका विवाह सुखमय हो, शांतिपूर्ण हो । यह ज़रूरी है कि सुखी विवाहों की संख्या बढ़े और तलाक़ों की संख्या घटे - क्योंकि हमारे बच्चे बेहतर दुनिया में जीने योग्य हैं ।

# अध्याय 1

# पुरुष मंगल ग्रह से आए हैं, महिलाएँ शुक्र ग्रह से आई हैं

कल्पना कीजिए कि पुरुष मंगल ग्रह से आए हैं और महिलाएँ शुक्र ग्रह से । बहुत पहले की बात है । एक दिन मंगल ग्रह के पुरुष अपनी दूरबीन से अंतरिक्ष में देख रहे थे । तभी उन्हें शुक्र ग्रह पर महिलाएँ दिखीं । सिर्फ़ उनकी एक झलक ने ही मंगल ग्रह के पुरुषों को मोहित कर दिया । उन्हें पहली नज़र में ही शुक्र ग्रह की महिलाओं से प्यार हो गया और वे तत्काल अंतरिक्ष यान बनाकर शुक्र ग्रह की तरफ़ चल पड़े ।

शुक्र ग्रह की महिलाओं ने मंगल ग्रह के पुरुषों का बाँहें फैलाकर स्वागत किया । वे सहज अनुभूति से जानती थीं कि ऐसा दिन आएगा जब मंगल ग्रह के पुरुष उनके ग्रह पर आएँगे । उनके दिल में ऐसा प्रेम उमड़ रहा था जो उन्हें इससे पहले कभी महसूस नहीं हुआ था ।

मंगल ग्रह के पुरुषों और शुक्र ग्रह की महिलाओं का प्रेम जादुई था । उन्हें साथ रहने में आनंद आता था, साथ–साथ काम करना अच्छा लगता था और एक–दूसरे से बातें करते हुए वे कभी नहीं थकते थे । हालाँकि वे अलग–अलग ग्रहों के थे, परंतु आपसी भिन्नताओं के कारण उनका आनंद और भी बढ़ गया था । उन्होंने एक–दूसरे को जानने, सीखने और समझने में महीनों लगा दिए ताकि वे एक–दूसरे की ज़रूरतें, रुचियाँ, व्यवहार के तरीके समझ सकें । सालों तक वे प्रेम और सौहार्द्र के माहौल में रहे ।

फिर एक दिन उन्होंने धरती पर जाकर रहने का फ़ैसला किया । यहाँ उन्हें शुरुआत में तो हर चीज़ बहुत अद्भुत और सुंदर लगी । परंतु धरती के माहौल ने अपना असर दिखाया और एक सुबह जब वे जागे तो उनकी याददाश्त जा चुकी थी । वे भूल गए कि वे–अलग–अलग ग्रहों से आए थे और वे यह भी भूल गए कि अलग–अगल ग्रहों से आने के कारण उनमें भिन्नताएँ होना स्वाभाविक था । वे अपनी भिन्नताओं के बारे में भूल गए । उसी दिन से पुरुष और महिला आपस में लड़ने लगे ।

## अपनी भिन्नताएँ याद रखना

यह जाने बिना कि हममें भिन्नताएँ हैं, पुरुष और महिला हमेशा एक–एक–दूसरे से लड़ते ही रहेंगे । हम आम तौर पर अपोज़िट सेक्स से इसलिए परेशान रहते हैं क्योंकि हम इस महत्वपूर्ण सत्य को भूल चुके हैं । हम चाहते हैं कि अपोज़िट सेक्स का व्यक्ति भी हमारे जैसा ही हो । उसकी भी वही इच्छाएँ हों, जो हमारी हैं और वह भी उसी तरीक़े से सोचे जिस तरह से हम सोचते हैं ।

पुरुष आशा करते हैं कि महिलाएँ उसी तरह से सोचें और बातें करें जिस तरह से पुरुष करते हैं । महिलाएँ उम्मीद करती हैं कि पुरुष उसी तरह से अनुभव करें और चर्चा करें जिस तरह से महिलाएँ करती हैं । हम यह भूल गए हैं कि पुरुष और महिलाएँ अलग–अलग–तरह से सोचते, बोलते और व्यवहार करते हैं । उनमें भिन्नता स्वाभाविक है । इसका परिणाम यह होता है कि हममें अनावश्यक संघर्ष और तनाव होता है ।

परंतु जब आप यह जान लेते हैं कि पुरुष मंगल ग्रह से आए हैं और महिलाएँ शुक्र ग्रह से आई हैं, तो आपकी सारी दुविधा समाप्त हो जाती है और आप प्रेम से एक साथ रह सकते हैं ।

## अच्छे इरादे ही काफ़ी नहीं हैं

प्रेम में पड़ना जादुई अनुभव है । ऐसा लगता है दीवानगी का यह दौर हमेशा चलता रहेगा और कभी ख़त्म नहीं होगा । हम नादानी में ऐसा सोचते हैं कि हमारे जीवन में वे समस्याएँ नहीं आएँगी जो हमारे माता–पिता या दूसरे लोगों के वैवाहिक जीवन में आई थीं । हम यह सोचते हैं कि हम ज़िंदगी भर एक–दूसरे के दीवाने बने रहेंगे और ख़ुशी–ख़ुशी एक–दूसरे के साथ जीवन बिता देंगे ।

परंतु जादू धीरे–धीरे कम होता जाता है और शादी के कुछ समय बाद ही हमें एक–दूसरे की कमियाँ नज़र आने लगती हैं । पुरुष यह अपेक्षा रखते हैं कि महिलाएँ उनकी तरह सोचें और व्यवहार करें, जबकि महिलाएँ यह उम्मीद करती हैं कि पुरुष महिलाओं की तरह सोचें । चूँकि उन्हें अपनी भिन्नताओं का एहसास नहीं होता इसलिए वे एक–दूसरे को ठीक से समझ नहीं पाते और एक–दूसरे की भावनाओं का सम्मान नहीं कर पाते । प्रेम से शुरू हुई बहुत सी कहानियाँ इसीलिए तलाक़ पर ख़त्म होती हैं, क्योंकि समस्याएँ धीरे–धीरे बढ़ने लगती हैं । दोनों की बोलचाल कम होती जाती है । आपसी विश्वास कम होने लगता है । दोनों एक–एक–दूसरे को नीचा दिखाना शुरू कर देते हैं । उनमें बहस होती है, झगड़े होते हैं तनाव होता है, आँसू बहाए जाते हैं । प्रेम का जादुई महल ताश के पत्तों की तरह ढेर हो जाता है और सारे आसमानी सपने मिट्टी में मिल जाते हैं ।

हम ख़ुद से पूछते हैं :

?

?

?

इन सवालों के बहुत से दार्शनिक और मनोवैज्ञानिक जवाब दिए जा सकते हैं, फिर भी समस्या ज्यों की त्यों रहती है । प्रेम का हरा–भरा वृक्ष धीरे–सूख जाता है और मर जाता है । यह लगभग हर एक के साथ होता है ।

दुनिया में हर साल करोड़ों लोग प्यार करते हैं, शादी करते हैं और तलाक़ लेते हैं क्योंकि उनका प्यार कहीं ग़ुम हो गया । ऐसा अनुमान है कि जो लोग शादी करते हैं, उनमें

से लगभग पचास प्रतिशत लोगों का तलाक़ हो जाता है और जो बाक़ी बचते हैं उनमें से भी पचास प्रतिशत लोग प्रेम के कारण इकट्ठे नहीं रहते, बल्कि वफ़ादारी, सामाजिक प्रतिष्ठा या एक बार फिर से शुरू करने के डर के कारण साथ–साथ रहते हैं ।

बहुत कम लोग पूरी ज़िंदगी वैवाहिक प्रेम का आनंद ले पाते हैं । परंतु ऐसा होता है, ऐसा हो सकता है । जब पुरुष और महिलाएँ अपनी भिन्नताओं को समझ लेते हैं, उनका सम्मान करते हैं तो प्रेम का गुलाब आपके आँगन में हमेशा के लिए खिल उठता है ।

प्रेम सचमुच जादुई अनुभव है, और यह हमेशा बना रह सकता है, परंतु तभी जब हमें अपनी भिन्नताओं का एहसास हो ।

# अध्याय 2

# श्रीमान "समस्या–सुलझाने– वाले" और श्रीमती "घर–सुधार समिति"

महिलाओं को सबसे ज़्यादा शिकायत इस बात से होती है कि पुरुष उनकी बात ठीक से सुनते ही नहीं हैं । जब भी पत्नी बोलती है तो या तो पति उसे पूरी तरह नज़रअंदाज़ कर देता है या फिर वह कुछ देर ही सुनता है, इस बात का अंदाज़ लगाता है कि पत्नी की परेशानी क्या है और फिर गर्व से अपनी "समस्या–सुलझाने–वाली–टोपी" लगा लेता है और उसे उस समस्या का हल बता देता है । जब उसकी सलाह को महत्व नहीं मिलता, तो वह दुविधा में पड़ जाता है । पत्नी चाहती है हमदर्दी ; जबकि पति को लगता है कि वह अपनी समस्या का समाधान चाहती है ।

पुरुषों को महिलाओं से सबसे बड़ी शिकायत यह होती है कि वे हमेशा उन्हें सुधारने के चक्कर में पड़ी रहती हैं । जब कोई महिला प्रेम करती है तो वह चाहती है कि उसका पति अच्छे से अच्छा दिखे, अच्छे से अच्छा काम करे । इसलिए वह उसे सुधारकर बेहतर बनाना चाहती है । वह तत्काल घर – घर–सूधार समिति बना लेती है और पति को सुधारना उसका प्रमुख लक्षय बन जाता है । चाहे पति उसकी सलाह को कितना ही अस्वीकार करे, वह प्रयास करना नहीं छोड़ती – हर मौक़े पर वह उसकी मदद करना चाहती है या उसे बताती है कि उसे क्या करना चाहिए । पत्नी सोचती है कि वह उसकी मदद कर रही है, जबकि पति को लगता है कि उस पर नियंत्रण किया जा रहा है, उसकी स्वतंत्रता कम हो रही है । इसके बजाय पति चाहता है कि पत्नी उसे सुधारने के बजाय उसके वर्तमान स्वरूप में ही स्वीकार करे ।

इन दोनों समस्याओं को सुलझाया जा सकता है बशर्ते हम पहले यह समझ लें कि पुरुष समाधान क्यों सुझाते हैं और महिलाएँ क्यों सुधारना चाहती हैं । इसके लिए हमें एक बार फिर उसी दौर में जाना होगा, जब पुरुष मंगल ग्रह पर रहा करते थे और महिलाएँ शुक्र ग्रह पर ।

## मंगल ग्रह पर जीवन

मंगल ग्रह के लोग शक्ति, योग्यता, कार्यकुशलता और उपलब्धि को महत्वपूर्ण मानते हैं । उनकी सफलता का पैमाना है परिणाम हासिल करना और सफल होना । उनकी पोशाक भी उनके इन्हीं गुणों या योग्यताओं को दर्शाती है । पुलिस अफ़सर, सिपाही, बिज़नेसमैन, वैज्ञानिक, टैक्सी ड्राइवर, तकनीशियन और कुक यूनिफ़ॉर्म या टोपी पहनते हैं ताकि उनकी योग्यता और शक्ति पहली नज़र में ही दिखाई दे जाए ।

वे , जैसी पत्रिकाएँ नहीं

पढ़ते । वे तो आउटडोर गतिविधियों में ज़्यादा दिलचस्पी लेते हैं जैसे शिकार करना, फ़िशिंग और कार रेसिंग । वे समाचार, मौसम, और खेल में रुचि लेते हैं जबकि रोमांटिक उपन्यासों और आत्म – सुधार की पुस्तकों में उनकी कोई ख़ास रुचि नहीं होती ।

लोगों और भावनाओं के बजाय वे "वस्तुओं" और "चीज़ों" में ज़्यादा रुचि लेते हैं । आज भी धरती पर महिलाएँ रोमांस की कल्पना करती हैं, जबकि पुरुष सशक्त कारों, तेज़ कंप्यूटरों और नई-नई – चीज़ों की कल्पना करते हैं ।

लक्षय हासिल करना मंगल ग्रह के पुरुष के लिए महत्वपूर्ण है क्योंकि इससे उसकी योग्यता सिद्ध होती है और उसे सफल होने का एहसास होता है । उसे गर्व होता है क्योंकि उसने खुद वह लक्षय हासिल किया है । मंगल ग्रह के लोग अकेले काम करना पसंद करते हैं क्योंकि स्वतंत्रता उनके लिए योग्यता, कार्यकुशलता और शक्ति का प्रतीक है ।

मंगल ग्रह के पुरुष के इस लक्षण को समझ लेने से महिलाओं को यह समझ में आ जाएगा कि पुरुष उनकी सुधारने की आदत से क्यों चिढ़ जाते हैं । किसी पुरुष को बिना माँगे सलाह देने का मतलब यह मानना है कि उसे काम करना नहीं आता या वह उस काम को अपने आप नहीं कर सकता । इस बारे में पुरुष बहुत जल्दी बुरा मान जाते हैं क्योंकि उनके लिए कार्यकुशलता बहुत महत्वपूर्ण होती है ।

चूँकि वह अकेले ही अपने समस्याएँ सुलझाने में यक़ीन करता है, इसलिए मंगल ग्रह का पुरुष अपनी समस्याओं के बारे में बात नहीं करता, जब तक कि उसे विशेषज्ञ की सलाह की ज़रूरत न हो । उसका तर्क होता है, "किसी और को क्यों शामिल करूँ जब मैं इसे अपने आप सुलझा सकता हूँ ?" जब तक उसे समस्या का हल ढूँढ़ने के लिए किसी की मदद की ज़रूरत नहीं होती तब तक वह अपनी समस्या को अपने तक ही रखता है । जब आप किसी काम को अपने आप कर सकते हैं, तब किसी दूसरे से सलाह लेना मंगल ग्रह पर कमज़ोरी की निशानी समझा जाता है ।

परंतु, अगर उसे सचमुच मदद की ज़रूरत होती है, तो वह किसी समझदार व्यक्ति की सलाह लेता है । मंगल ग्रह पर समस्या के बारे में बात करने का मतलब है समाधान सुझाने का आमंत्रण । मंगल ग्रह का दूसरा पुरुष यह अवसर दिए जाने पर गर्व से भर जाता है । तत्काल वह अपनी "समस्या – सुलझाने – वाली – टोपी" लगा लेता है, कुछ देर समस्या सुनता है और फिर अपनी बेशक़ीमती सलाह दे देता है ।

मंगल ग्रह की इसी परंपरा के कारण जब महिलाएँ अपनी समस्याओं के बारे में बात करती हैं, तो पुरुष तत्काल समाधान सुझाने लगते हैं । जब कोई महिला अपने दिल का ग़ुबार निकालना चाहती है और सिर्फ़ अपनी भड़ास निकालना चाहती है, तो पुरुष ग़लती से यह समझ बैठता है कि वह अपनी समस्याओं का समाधान चाहती है । वह अपनी "समस्या - सुलझाने - वाली - टोपी" लगा लेता है और सलाह देने लगता है ; उसकी नज़र में यही वह तरीक़ा है जिससे वह उसकी मदद कर सकता है और अपने प्यार का इज़हार कर सकता है ।

वह महिला की समस्याएँ सुलझाकर उसका मूड ठीक करना चाहता है । वह

उसकी मदद करना चाहता है । वह महसूस करता है कि अगर वह अपनी योग्यता से उसकी समस्याएँ सुलझा देगा, तो महिला की नज़रों में उसका महत्व बढ़ जाएगा ।

उसके समाधान सुझाने के बाद भी जब महिला अपनी समस्या का रोना रोती रहती है तो बेचारे पुरुष को यह समझ ही नहीं आता कि अब क्या परेशानी है । चूँकि महिला ने पुरुष के समाधान को अस्वीकार कर दिया है, इसलिए पुरुष को लगता है कि अब बात करने का कोई औचित्य ही नहीं है ।

पुरुष यह नहीं समझ पाता कि अगर वह हमदर्दी और दिलचस्पी से महिला की पूरी बात सुन ले, तो इतने से ही महिला का दुख कम हो जाता है । वह नहीं जानता कि शुक्र ग्रह पर समस्याओं के बारे में बात करने का मतलब यह नहीं है कि उन्हें समाधान चाहिए ।

## शुक्र ग्रह पर जीवन

शुक्र ग्रह की महिलाओं के जीवनमूल्य भिन्न हैं । वे प्रेम, संप्रेषण, संदरता और रिश्तों को महत्व देती हैं । वे एक – दूसरे को सहारा देने, एक – दूसरे की मदद करने और सहयोग करने में काफ़ी समय देती हैं । वे दुख - दर्द बाँटने में यक़ीन करती हैं ।

शुक्र ग्रह की महिलाएँ ऊँची–ऊँची इमारतें या मशीनें बनाने के बजाय सद्भाव, सहयोग और प्रेम की इमारतें बनाने में यक़ीन करती हैं । उनके लिए काम से महत्वपूर्ण हैं संबंध । कई मायनों में उनकी दुनिया मंगल ग्रह की दुनिया के बिलकुल विपरीत है।

वे मंगल ग्रह के निवासियों की तरह अपनी योग्यता दिखाने वाली यूनिफ़ॉर्म नहीं पहनतीं । इसके बजाय वे हर दिन अपने मूड के हिसाब से अलग–अलग कपड़े पहनना पसंद करती हैं । व्यक्तिगत अभिव्यक्ति, ख़ासकर भावनाओं की अभिव्यक्ति उनके लिए बहुत महत्वपूर्ण होती है । वे अपने बदलते मूड के हिसाब से एक दिन में कई बार ड्रेस बदल सकती हैं।

लक्षय हासिल करने के बजाय महिलाओं का प्रमुख उद्देश्य संबंध बनाना होता है । शुक्र ग्रह पर हर महिला मनोविज्ञान की विशेषज्ञ होती है । महिलाओं की छठी इन्द्रिय बहुत सक्रिय और सटीक होती है । सदियों तक दूसरों की ज़रूरतों को समझने के कारण ही उनमें यह योग्यता विकसित हो सकी है । शुक्र ग्रह पर बिना माँगे सलाह देना या मदद करना प्रेम की निशानी समझा जाता है ।

चूँकि शुक्र ग्रह की महिलाओं के लिए अपनी सक्षमता सिद्ध करना महत्वपूर्ण नहीं है, इसलिए मदद देना अपमानजनक नहीं लगता और मदद लेना कमज़ोरी की निशानी नहीं समझा जाता। परंतु पुरुष चूँकि मंगल ग्रह से आए हैं, इसलिए जब कोई महिला उन्हें सलाह देती है तो वे इसे अपना अपमान समझते हैं, क्योंकि उन्हें लगता है कि महिला उन्हें अक्षम मान रही है ।

महिला को पुरुष की इस संवेदनशीलता का कोई अंदाज़ा नहीं होता क्योंकि यदि

कोई उसकी इस तरह मदद करे, तो उसे बहुत अच्छा लगेगा । इससे उसे प्रेम का एहसास होगा, ऐसा लगेगा जैसे कोई उसका ख़्याल रख रहा है । परंतु किसी पुरुष को बिना माँगी सलाह या मदद देने से उसे ऐसा लग सकता है जैसे उसे अयोग्य या कमज़ोर समझा जा रहा है या उस पर अविश्वास किया जा रहा है ।

शुक्र ग्रह पर सलाह देना या सुझाव देना प्रेम की निशानी समझा जाता है । शुक्र ग्रह की महिलाएँ मानती हैं कि हर काम बेहतर तरीक़े से हो सकता है, हर चीज़ में सुधार की गुंजाइश है । जब महिलाएँ किसी की चिंता करती हैं तो वे खुलकर बताती हैं कि सुधार की गुंजाइश कहाँ – कहाँ है और किन –किन बातों या चीज़ों को सुधारा जा सकता है । शुक्र ग्रह की महिलाओं के लिए सलाह देना और रचनात्मक आलोचना प्रेम के परिचायक हैं ।

मंगल ग्रह की दुनिया बिलकुल अलग है । वे लोग समाधान को महत्व देते हैं । अगर कोई चीज़ काम कर रही है, तो उनका मानना है कि उसे बिलकुल मत बदलो । वे कहते हैं, जब तक कोई चीज़ काम कर रही है, तब तक उसे बिलकुल मत छेड़ो ।

जब कोई महिला किसी पुरुष को सुधारने की कोशिश करती है, तो पुरुष को लगता है कि महिला की नज़र में वह बिगड़ा हुआ है, निकम्मा है, नाकारा है, अयोग्य है तभी यह महिला उसे सुधारना चाहती है । महिला को यह पता नहीं होता कि उसके प्रेमपूर्ण सुझाव पुरुष को इतने अपमानजनक और आपत्तिपूर्ण क्यों लगते हैं । वह ग़लत समझ बैठी थी कि अगर वह उसे बेहतर बनाने की कोशिश करेगी तो पुरुष उसकी इस पहल का स्वागत करेगा ।

## सलाह देना छोड़ दें

पुरुषों के स्वभाव को जाने बिना यह बहुत आसान है कि कोई भी महिला अनजाने में ही अपने प्रिय पुरुष का दिल दुखा दे । आम तौर पर जब महिला बिना माँगे सलाह देती है या पुरुष की मदद करने की कोशिश करती है, तो उसे इस बात का एहसास ही नहीं होता कि पुरुष की नज़र में वह कितनी आलोचनात्मक या प्रेमहीन लग रही है । हालाँकि महिला प्रेम जताना चाहती है, परंतु उसके सुझावों से पुरुष को भावनात्मक चोट पहुँचती है । मंगल ग्रह पर रहने वाले अपने पूर्वजों की तरह इस दुनिया के पुरुष भी विशेषज्ञ बनने में गर्व का अनुभव करते हैं, ख़ासकर मशीनों को सुधारने में, यात्रा करने में और समस्याएँ सुलझाने में हैं, ऐसे समय में उन्हें महिलाओं की प्रेमपूर्ण स्वीकृति की आवश्यकता होती है, उनकी सलाह या आलोचना की नहीं ।

## सुनना सीखना

इसी तरह, अगर पुरुष यह न समझे कि महिलाओं का स्वभाव भिन्न होता है, तो वह भी मदद करने की कोशिश में अपने रिश्ते बिगाड़ लेगा । पुरुषों को ध्यान रखना चाहिए कि जब महिलाएँ समस्याओं के बारे में बात करती हैं तो वे समाधान खोजने के लिए ऐसा

नहीं करती हैं, बल्कि अपने आपको हल्का करने के लिए और रिश्तों में नज़दीकी बढ़ाने के लिए ऐसा करती हैं ।

महिला कई बार बताना चाहती है कि दिन में उसके साथ क्या हुआ, परंतु उसका पति हर बार उसकी मदद करने के प्रयास में उसकी बात बीच में ही काट देता है और उसकी समस्याओं के समाधान सुझाने लगता है । वह यह नहीं समझ पाता कि पत्नी उसके समाधान सुनकर खुश क्यों नहीं हुई ।

संक्षेप में महिला - पुरुष संबंधों में दो सबसे आम गलतियाँ यह होती हैं :

1. जब कोई महिला परेशान दिखती है, तो पुरुष तत्काल श्रीमान "समस्या - सुलझाने - वाला" बनकर उसके मूड को बदलने की कोशिश करता है और उसकी समस्याओं के समाधान सुझाकर यह साबित करता है कि वह बेकार में इतनी चिंता कर रही है ।
2. जब पुरुष कोई ग़लती करता है, तो महिला तत्काल श्रीमती "घर - सुधार समिति" बनकर उसके व्यवहार को बदलने की कोशिश करती है और बिन माँगी सलाह देती है या उसकी आलोचना करती है ।

## महिलाओं को पुरुषों की कौन सी बातें पसंद नहीं आतीं ?

पुरुष को यह समझना चाहिए कि महिलाएँ दूसरे ग्रह से आई हैं और इसलिए जब वे समस्याओं के बारे में बात करती हैं तो उन्हें समाधान नहीं, बल्कि हमदर्दी चाहिए । नीचे कुछ वाक्य दिए गए हैं, जिन्हें पुरुष अक्सर बोलते हैं और जिन्हें महिलाएँ नापसंद करती हैं ।

1. तुम्हें इतनी चिंता नहीं करनी चाहिए ।
2. परंतु मैंने ऐसा तो नहीं कहा था ।
3. यह कोई इतनी बड़ी बात नहीं है ।
4. ओके, आई एम सॉरी । अब भूल भी जाओ ।
5. तुम इस काम को कर क्यों नहीं देतीं ?
6. परंतु हम बातें तो करते हैं ।
7. तुम्हें चोट क्यों पहुँची, मेरे कहने का यह मतलब नहीं था ।
8. तो तुम कहना क्या चाहती हो ?
9. परंतु तुम्हें इस तरह नहीं सोचना चाहिए ।
10. तुम ऐसा कैसे कह सकती हो ? अभी पिछले हफ़्ते ही तो मैंने तुम्हारे साथ पूरा दिन गुज़ारा था । हमें कितना मज़ा आया था ।
11. ओके, तो अब बात को यहीं पर ख़त्म कर दें ।

12. अच्छा बाबा, मैं आँगन साफ़ कर दूँगा । अब तो खुश ?
13. मैं समझ गया । तुम्हें यह करना चाहिए. . .
14. देखो, हम इस बारे में कुछ नहीं कर सकते ।
15. अगर तुम्हें यह करना अच्छा नहीं लगता, तो फिर इसे मत करो ।
16. तुम अपने साथ लोगों को ऐसा बर्ताव क्यों करने देती हो ? उन्हें भूल जाओ ।
17. अगर तुम खुश नहीं हो, तो हमें तलाक़ ले लेना चाहिए ।
18. अच्छा, अब आगे से यह काम तुम ही करना ।
19. आज के बाद मैं इस काम को करूँगा ।
20. सवाल ही नहीं उठता । मैं तुमसे प्रेम करता हूँ । तुम भी कैसी मूर्खतापूर्ण बात कर रही हो ?
21. क्या तुम सीधे मुद्दे की बात पर आओगी ?
22. हमें बस यही करना है कि. . .
23. जो हुआ वह यह नहीं था ।

इनमें से हर वाक्य महिला की तनाव की भावनाओं को कम करने का प्रयास किया गया है या फिर समाधान सुझाने का । पुरुष महिला की नकारात्मक भावनाओं को सकारात्मक भावनाओं में बदलने की कोशिश करते हैं । इसीलिए वे समस्याओं की गंभीरता को कम करके बताते हैं या समस्या को छोटा बताते हैं, ताकि महिला की चिंता दूर हो सके । पुरुष के इरादे नेक होते हैं । वे महिला का मूड ठीक करना चाहते हैं । परंतु बेहतर यही होगा कि पुरुष ऊपर दिए हुए वाक्यों को बोलना छोड़ दें । इस तरह के वाक्यों से पत्नी का मूड और ख़राब होता है ।

## पुरुषों को महिलाओं की कौन सी बातें पसंद नहीं आतीं ?

महिलाओं को यह याद रखना चाहिए कि पुरुष दूसरे ग्रह से आए हैं, इसलिए उनका सोचने का तरीक़ा अलग है । बिन माँगी सलाह देने से या हानिरहित आलोचना से कोई भी पत्नी अनजाने में ही अपने पति का दिल दुखा सकती है और उसके स्वाभिमान को गहरी चोट पहुँचा सकती है । नीचे कुछ वाक्य दिए गए हैं जिन्हें सुनकर पुरुष को ठेस पहुँचती है और उसे ऐसा लगता है जैसे उसकी ज़िंदगी पर नियंत्रण करने की कोशिश हो रही है, उसकी आलोचना हो रही है या उसे सुधारने का प्रयास किया जा रहा है ।

1. तुमने इसे ख़रीदने की बात सोच कैसे ली ? तुम्हारे पास पहले से ही ऐसी शर्ट है ।
2. बर्तन अभी गीले हैं । जब वे सूखेंगे तो उनमें धब्बे बड़ जाएँगे ।
3. तुम्हारे बाल बढ़ रहे हैं, इन्हें कब कटवाओगे ?
4. वहाँ पर कार खड़ी करने की जगह है, कार को उसी तरफ़ मोड़ लो ।
5. तुम अपने दोस्तों के साथ समय गुज़ारना चाहते हो ? और मेरा क्या होगा ?

6. तुम्हें इतना ज़्यादा काम नहीं करना चाहिए । एकाध दिन की छुट्‌टी ले लो ।
7. इस चीज़ को यहाँ मत रखो । यह ग़ुम जाएगी ।
8. तुम्हें प्लंबर को बुला लेना चाहिए । वह जानता होगा कि इसे कैसे ठीक किया जाता है ।
9. हम टेबल ख़ाली होने का इंतज़ार क्यों कर रहे हैं ? क्या तुमने रिज़र्वेशन नहीं करवाया था ?
10. तुम्हें बच्चों के साथ ज़्यादा समय बिताना चाहिए । उन्हें तुम्हारी कमी अखरती है ।
11. तुम्हारे ऑफ़िस का बुरा हाल है । तुम यहाँ बैठकर सोच कैसे सकते हो ? तुम इसकी सफ़ाई कब करने वाले हो ?
12. तुम एक बार फिर वह चीज़ लाना भूल गए । अगली बार तुम लिस्ट बनाकर ले जाना, तब तुम्हें याद रह पाएगी ।
13. तुम बहुत तेज़ गाड़ी चला रहे हो । धीमे चलो वरना तुम पर जुर्माना हो जाएगा ।
14. अगली बार हमें फ़िल्मों के रिव्यू पढ़ने चाहिए ।
15. मुझे पता नहीं था कि तुम कहाँ हो । ( तुम्हें कम से कम फ़ोन तो करना चाहिए था ? )
16. किसी ने जूस की बोतल से जूस पी लिया ।
17. अपनी ऊँगलियों से मत खाओ । देखने वाला तुम्हें फूहड़ समझेगा ।
18. पोटेटो चिप्स में बहुत ऑइल है । यह तुम्हारे हार्ट के लिए ठीक नहीं हैं।
19. तुम्हारे पास ज़्यादा समय नहीं रहेगा ।
20. तुम्हें थोड़ा पहले बताना चाहिए था । अब मैं अपना सारा काम छोड़कर तुम्हारे साथ लंच पर तो नहीं चल सकती ।
21. तुम्हारी शर्ट तुम्हारे पैंट से मैच नहीं कर रही है ।
22. बिल ने तीसरी बार फ़ोन किया था । तुम उससे बात कब करोगे ?
23. तुम्हारे टूलबॉक्स में बहुत सा अटाला पड़ा हुआ है । मुझे इसमें कोई चीज़ नहीं मिल रही है । तुम इसे कब साफ़ करोगे ?

अगर आप महिला हैं तो मैं आपको यही सुझाव दूंगा कि आप अगले सप्ताह अपने पति को किसी क़िस्म की बिना माँगी सलाह न दें, उसकी किसी तरह की आलोचना न करें । इससे न सिर्फ़ उसका मूड अच्छा रहेगा, बल्कि वह आपका मूड भी अच्छा रखेगा ।

अगर आप पुरुष हैं, तो मैं आपको यह सुझाव देना चाहता हूँ कि आप अगले सप्ताह यह करें । जब भी पत्नी बोले तो उसकी भावनाओं को समझने के लिए उसकी पूरी बात सुनें । जब भी आपके दिल में समाधान सुझाने का ख़्याल आए तो अपनी जीभ को दाँतों तले दबा लें । पत्नी के नकारात्मक मूड को सकारात्मक बनाने की कोशिश भी न

करें । अगर आप हमदर्दी से, रुचि लेकर उसके दिल की बात सुनेंगे, तो उसका मूड अपने आप ठीक हो जाएगा और वह आपको और ज़्यादा प्रेम करने लगेगी ।

# अध्याय 3
# पुरुष अपनी गुफा में चले जाते हैं और महिलाएँ बोलती बहुत हैं

पुरुषों और महिलाओं के बीच शायद सबसे बड़ा अंतर यह है कि वे अपने तनाव का अलग Ř अलग तरह से सामना करते हैं । पुरुष अपना पूरा ध्यान समस्या पर लगा लेता है और बाक़ी दुनिया से अपने को काट लेता है, जबकि महिलाएँ अपने कष्टों को सबके साथ बाँटना चाहती हैं । पुरुष को अकेले में समस्या सुलझाना अच्छा लगता है, महिला को समस्या के बारे में सबसे बातें करना । दोनों की इस मूलभूत भिन्नता को समझे बिना आपसी संबंधों में अनावश्यक तनाव पैदा हो सकता है ।

एक आम उदाहरण को लें :

जब टॉम घर आता है, तो वह आराम करना चाहता है इसलिए वह शांति से बैठकर अख़बार पढ़ता है । दिन भर की अनसुलझी समस्याओं के कारण वह तनाव में है ।

और वह उन्हें भूलकर तनावमुक्त होना चाहता है । उसकी पत्नी मैरी भी तनावपूर्ण दिन के बाद आराम करना चाहती है । परंतु उसके आराम करने का तरीक़ा है दिन भर की समस्याओं के बारे में बातें करना । दोनों की इसी भिन्नता के कारण उनमें तनाव धीरे Ř धीरे इतना बढ़ जाता है कि विद्वेष में बदल जाता है ।

टॉम मन में सोचता है कि मैरी बहुत ज़्यादा बोलती है, जबकि मैरी को लगता है कि टॉम उसकी तरफ़ ध्यान नहीं दे रहा है । अपनी भिन्नताओं को समझे बिना वे और ज़्यादा दूर होते जाएँगे ।

आप शायद इस स्थिति से गुज़र चुके होंगे, क्योंकि यह महिला Ř पुरुष संबंधों की मूलभूत स्थिति है । यह अकेले टॉम और मैरी की समस्या नहीं है, बल्कि यह तो दुनिया के हर पति Ř पत्नी की समस्या है।

इस समस्या को सुलझाने के लिए हमें अपोज़िट सेक्स को समझना ज़रूरी है । यह जाने बिना कि महिलाएँ राहत पाने के लिए ज़्यादा बोलती हैं, टॉम सोचता रहेगा कि मैरी बहुत ज़्यादा बोलती है और वह उसकी बात को अनसुना कर देगा । यह समझे बिना कि टॉम अख़बार इसलिए पढ़ रहा है ताकि उसे राहत मिल सके, मैरी को यह लगता रहेगा कि टॉम उसे नज़रअंदाज़ या उपेक्षित कर रहा है । वह लगातार कोशिश करती रहेगी कि टॉम उससे बातें करे, जबकि टॉम ऐसा करने के मूड में नहीं है ।

बेहतर होगा कि हम यह देखें कि मंगल और शुक्र ग्रहों पर तनाव का सामना कैसे किया जाता था ।

## मंगल और शुक्र ग्रहों पर तनाव का सामना कैसे किया जाता था

जब मंगल ग्रह का पुरुष तनावग्रस्त होता है, तो वह अपनी समस्या के बारे में कभी बात नहीं करता । वह मंगल ग्रह के दूसरे निवासी पर अपनी समस्या का बोझ नहीं डालता, जब तक कि उसके मित्र की मदद समस्या सुलझाने के लिए ज़रूरी न हो । इसके बजाय वह बहुत चुप हो जाता है और अपनी समस्या के बारे में विचार करने के लिए अपनी गुफा में चला जाता है, और समाधान खोजने का प्रयास करता है । जब उसे समाधान मिल जाता है, तो उसे अच्छा लगता है और वह अपनी गुफा से ख़ुशी Ř ख़ुशी बाहर निकल आता है ।

अगर उसे समाधान नहीं मिलता, तो वह ऐसा कोई काम करता है जिससे वह अपनी समस्या को भूल जाए जैसे अख़बार पढ़ना या कोई गेम खेलना । दिन भर की समस्याओं से अपना ध्यान हटाने के लिए वह ऐसा करता है और धीरे Ř धीरे रिलैक्स हो जाता है । अगर तनाव बहुत ज़्यादा है, तो वह कोई ज़्यादा चुनौतीपूर्ण काम करता है जैसे कार रेसिंग, प्रतियोगिता में हिस्सा लेना या पहाड़ चढ़ना ।

जब शुक्र ग्रह की महिला तनाव में होती है, तो राहत पाने के लिए वह किसी विश्वासपात्र व्यक्ति को ढूँढ़ती है जिसके सामने वह दिन भर की समस्याओं के बारे में विस्तार से बातें कर सके । जब शुक्र ग्रह की महिलाएँ अपनी परेशानी विस्तार से सुनाती हैं, तो इसके बाद उनका मूड पहले से बेहतर हो जाता है । तनाव से निबटने का यह शुक्र ग्रह का तरीक़ा है ।

मंगल ग्रह के पुरुष का मूड तब अच्छा होता है जब वह अकेला अपनी समस्याओं को अपनी गुफा में सुलझा लेता है । शुक्र ग्रह की महिला का मूड तब अच्छा होता है जब वह किसी हमदर्द के सामने अपनी समस्याओं को विस्तार से सुनाती है ।

## गुफा में राहत पाना

जब कोई आदमी तनावग्रस्त होता है तो वह अपने दिमाग की गुफा में है और समस्या सुलझाने पर पूरा ध्यान लगाता है । चला जाता वह एक ही समस्या पर अपना पूरा ध्यान केंद्रित कर लेता है और उसे बाक़ी चीज़ों की सुधबुध ही नहीं रहती । बाक़ी समस्याएँ या ज़िम्मेदारियाँ पृष्ठभूमि में चली जाती हैं ।

ऐसे वक़्त वह भुलक्कड़, लापरवाह और अनमना नज़र आता है । उदाहरण के तौर पर, घर पर चर्चा करते समय ऐसा लगेगा कि उसके दिमाग़ का केवल 5 प्रतिशत हिस्सा ही बात कर रहा हो और बाक़ी 95 प्रतिशत हिस्सा अभी भी समस्या सुलझाने के तरीक़े पर विचार कर रहा हो । ऐसे समय वह अपनी पत्नी की तरफ़ उतना ज़्यादा ध्यान नहीं दे पाता, जिसकी वह हक़दार । हैं उसके दिमाग़ पर बहुत बड़ा बोझ होता है जिससे

वह छुटकारा नहीं पा सकता । परंतु अगर उसे समस्या का समाधान मिल जाए, तो उसका बोझ अपने आप हल्का हो जाएगा और वह अपनी गुफा से बाहर निकलकर सामान्य जीवन जी सकेगा ।

परंतु अगर वह अपनी समस्या का समाधान नहीं ढूँढ़ पाता, तो वह अपनी गुफा में ही फँसा रहेगा । अपनी गुफा से कुछ समय के लिए बाहर आने के लिए वह छोटी Ř छोटी समस्याओं में अपना दिमाग़ लगाएगा, जैसे अख़बार पढ़ना, टीवी देखना, कार ड्राइव करना, शारीरिक एक्सरसाइज़ करना, फ़ुटबॉल गेम देखना, बास्केटबॉल खेलना इत्यादि । ऐसा कोई भी चुनौतीपूर्ण काम उसे राहत देगा, जिसमें उसके केवल 5 प्रतिशत दिमाग़ की ज़रूरत हो, क्योंकि इससे उसे अपनी समस्याओं को भूलने में मदद मिलती है । अगले दिन वह अपनी समस्या पर नए सिरे से ज़्यादा अच्छी तरह से सोच सकता है ।

कुछ उदाहरण लें । जिम अपनी समस्याओं को भूलने के लिए आम तौर पर अख़बार पढ़ता है । जब वह अख़बार पढ़ता है, तो वह दिन भर की समस्याओं से अपने आपको काट लेता है । अपने 5 प्रतिशत दिमाग से, जो उसकी समस्या को सुलझाने में नहीं लगा है, वह दुनिया भर की समस्याओं के बारे में विचार करता है और उनके समाधान सोचता है । धीरे Ř धीरे वह अख़बार की समस्याओं में ज़्यादा रुचि लेने लगता है ( जिनके लिए वह ज़िम्मेदार नहीं है ) और अपनी समस्या को भूल जाता है । इस तरह से वह एक बार फिर नॉर्मल हो जाता है और अपनी पत्नी की तरफ़ पूरा ध्यान दे सकता है ।

टॉम अपने तनाव को कम करने के लिए फ़ुटबॉल गेम देखता है । वह अपनी फेवरिट टीम की समस्याओं को सुलझाकर अपनी समस्याओं से राहत पाता है । जब भी उसकी टीम जीतती है, तो उसे सफलता का अनुभव होता है । जब उसकी टीम हारती है तो उसे ऐसा लगता है जैसे वह हार गया । दोनों ही प्रकरणों में, उसका दिमाग़ उसकी असली समस्याओं के जाल से बाहर निकल आता है ।

## गुफा के बारे में महिलाओं की प्रतिक्रिया क्या होती है

जब कोई पुरुष गुफा में चला जाता है, तो अपनी स्वभावगत मजबूरी के कारण वह अपने जीवनसाथी की तरफ़ उतना ध्यान नहीं दे पाता जितना उसे देना चाहिए । ऐसे समय महिला बहुत परेशान हो जाती है क्योंकि वह जानती ही नहीं है कि उसका पति कितने तनाव में है । अगर वह घर आकर अपनी समस्याओं के बारे में बात करे, तो वह ज़्यादा सहानुभूति दिखा सकती है । इसके बजाय वह अपनी समस्याओं के बारे में बिलकुल बातें नहीं करता और पत्नी को लगता है कि वह उसकी उपेक्षा कर रहा है । वह इतना तो समझ लेती है कि वह परेशान है परंतु वह ग़लत अनुमान लगा लेती है कि वह चूँकि उसे कुछ बता नहीं रहा है इसलिए वह उसे नज़रअंदाज़ कर रहा है ।

आम तौर पर महिलाएँ यह नहीं जानतीं कि मंगल ग्रह के पुरुष तनाव का मुक़ाबला किस तरह करते हैं । महिलाएँ उम्मीद करती हैं कि पुरुष खुलकर अपनी

समस्याओं के बारे में विस्तार से बात करें, जैसा शुक्र ग्रह की महिलाएँ करती हैं । जब कोई आदमी अपनी गुफा में घुस जाता है, तो महिला को चिढ़ छूटती है कि वह अपना दुख उसके साथ बाँट नहीं रहा है । जब उसका पति उसकी उपेक्षा करके अख़बार पढ़ने लगता है या टीवी देखने लगता है या बाहर जाकर बास्केटबॉल या कोई और खेल खेलने लगता है तो उसे चोट पहुँचती है ।

गुफा में जाने वाले आदमी से यह उम्मीद करना बेकार है कि वह खुलकर विस्तार से अपनी समस्या बताएगा या पत्नी पर पूरा ध्यान देगा या उसे पूरी तरह प्रेम करेगा । यह उसी तरह है जैसे किसी तनावग्रस्त महिला से यह उम्मीद करना बेकार है कि वह तत्काल शांत हो जाएगी और समझदारी से तार्किक ढँग से बातें करेगी । जब मंगल ग्रह के लोग अपनी गुफाओं में जाते हैं, तो वे भूल जाते हैं कि उनके दोस्तों के पास भी समस्याएँ हैं । उनमें यह भावना आ जाती है कि किसी और का ध्यान रखने के पहले आदमी को अपना ध्यान रखना चाहिए । जब पत्नी पति को इस तरह का व्यवहार करते देखती है, तो स्वाभाविक रूप से वह इसका विरोध करती है और इससे चिढ़ जाती है ।

लड़ने Ř झगड़ने या बहस करने के बजाय शुक्र ग्रह की महिलाओं को यह समझना चाहिए कि गुफा में जाना मंगल ग्रह के पुरुषों का शौक़ नहीं, बल्कि उनकी आदत है । तनाव दूर करने का, समस्या सुलझाने का यह उनका सदियों पुराना तरीक़ा है । इसलिए अगर पति गुफा में चला गया हो, तो परेशान होने के बजाय आप अपने पति को सहयोग दें ।

दूसरी तरफ़, पुरुषों को आम तौर पर यह एहसास नहीं होता कि जब वे अपनी गुफा में चले जाते हैं तो वे अपने क़रीबी लोगों से कितने दूर हो जाते हैं । अगर पति यह समझ ले कि उसके गुफा में जाने से पत्नी उपेक्षित और महत्वहीन महसूस करती है, तो वह उसके प्रति ज़्यादा हमदर्दी रखेगा । चूँकि पुरुष महिलाओं की बात का असली मतलब नहीं समझ पाते, इसलिए वे आम तौर पर ख़ुद को बचाने में ही लगे रहते हैं और फ़ालतू की बहस करते हैं । ऐसे समय में पति Ř पत्नी के बीच यह पाँच ग़लतफ़हमियाँ होती हैं :

1. जब वह कहती है, “तुम तो सुनते ही नहीं हो ?”, तब पति कहता है, “तुम्हारा क्या मतलब है मैं नहीं सुन रहा हूँ । मैं तुम्हारी कही बात का एक Ř एक शब्द दोहरा सकता हूँ ।”

जब कोई पुरुष गुफा में होता है तो वह अपने 5 प्रतिशत दिमाग़ से महिला की बात सुन सकता है और याद रख सकता है । पुरुष तर्क देता है कि अगर वह 5 प्रतिशत दिमाग़ से भी उसकी बात सुन रहा है, तो महिला परेशान क्यों है । वह यह नहीं समझ पाता कि महिला उसका पूरा ध्यान चाहती है ।

2. जब पत्नी कहती है, “मुझे ऐसा लगता है जैसे तुम यहाँ नहीं, कहीं और हो ?”, तो पति का जवाब होता है, “तुम्हारा क्या मतलब है कि मैं यहाँ नहीं हूँ ? मैं यहीं हूँ । क्या तुम्हें मेरा शरीर दिखाई नहीं देता ?”

पुरुष का तर्क होता है कि अगर उसका शरीर उपस्थित है, तो महिला को यह

नहीं कहना चाहिए कि वह कहीं और है । पत्नी यह कहना चाहती है कि हालाँकि उसका शरीर तो वहाँ है, परंतु उसका दिमाग़ कहीं और उलझा हुआ है इसलिए पत्नी को उसकी पूर्ण उपस्थिति का आभास नहीं हो रहा है ।

3. जब पत्नी कहती है, "तुम्हें मेरी कोई चिंता नहीं है," तो पति जवाब देता है, "चिंता कैसे नहीं है ? तुम क्या सोचती हो मैं इस समस्या को सुलझाने की कोशिश क्यों कर रहा हूँ ?"

वह तर्क देता है कि चूँकि समस्या सुलझाने से पत्नी को भी अप्रत्यक्ष रूप से लाभ पहुँचेगा, इसलिए पत्नी को समझना चाहिए कि पति को उसकी फ़िक्र है । बहरहाल, पत्नी चाहती है कि पति उसका पूरा ध्यान रखे, उसकी चिंता करे, उसका हालचाल पूछता रहे और इस वाक्य के माध्यम से वह यही कहना चाहती है ।

4. जब पत्नी कहती है, "मुझे लगता है मैं तुम्हारे लिए महत्वपूर्ण नहीं हूँ ।", तो पति जवाब देता है, "बेवकूफ़ी की बात मत करो । तुम मेरे लिए महत्वपूर्ण हो ।"

वह तर्क देता है कि चूँकि वह समस्या को उसके फ़ायदे के लिए सुलझा रहा है, इसलिए इस तरह के आरोप लगाना बेवकूफ़ी है । वह यह नहीं समझ पाता कि चूँकि उसका पूरा ध्यान सिर्फ़ एक समस्या को हल करने पर लगा हुआ है, इसलिए वह अपनी पत्नी की उन समस्याओं को अनदेखा कर रहा है जिनकी वजह से पत्नी परेशान है ।

5. जब वह कहती है, "तुममें तो दिल है ही नहीं । तुममें तो सिर्फ़ दिमाग़ है ।" तो पति कहता है, "इसमें ग़लत ही क्या है ? मैं इस समस्या को और कैसे सुलझा सकता हूँ ? "

पति तर्क देता है कि पत्नी प्रोत्साहन देने के बजाय उसकी आलोचना कर रही है । उसे लगता है कि पत्नी उसे महत्व नहीं दे रही है । इसके अलावा वह अपनी पत्नी की भावनाओं को नहीं समझ पाता कि उसके गुफा में जाने से पत्नी अपने आपको कितना अकेला और असहाय महसूस कर रही थी ।

जब आदमी गुफा में जाए तो पत्नी को यह समझना चाहिए कि गुफा में जाना और कम बोलना उसके पति की आदत भी है । और अधिकार भी । इसी तरह, गुफा में जाने पर जब पत्नी उपेक्षित होने की शिकायत करे, तो पति को यह समझना चाहिए कि पत्नी को शिकायत करने और अपनी समस्याओं के बारे में विस्तार से बोलने की आदत भी है और अधिकार भी ।

## बोलने से राहत पाना

जब कोई महिला तनाव में होती है, तो उसकी इच्छा होती है कि वह किसी क़रीबी व्यक्ति को अपनी समस्याएँ बताए, अपने दुख बाँटे और अपनी भावनाएँ खुलकर बयान करे ।

जब वह बोलना शुरू करती है, तो अपनी समस्याओं को महत्व के क्रम में नहीं बोलती । जब वह परेशान होती है, तो छोटी – बड़ी हर समस्या को लेकर परेशान होती है । वह अपनी समस्याओं का समाधान नहीं खोजना चाहती, बल्कि उनके बारे में अपनी भावनाओं को दिल से निकालकर राहत पाना चाहती है । अपनी समस्याओं के बारे में बिना क्रम के बात करने से उसका तनाव कम हो जाता है ।

जब कोई पुरुष तनाव में होता है तो वह केवल एक ही समस्या पर अपना ध्यान केंद्रित करता है और बाक़ी समस्याओं को भूल जाता है, परंतु जब कोई महिला तनाव में होती है तो वह अपनी समस्याओं को फैला लेती है । महिलाएँ अतीत की समस्याओं, वर्तमान की समस्याओं और भविष्य की समस्याओं के अलावा ऐसी समस्याओं के बारे में भी बात करती हैं जो हल हो ही नहीं सकतीं । केवल बोलने भर से वे बेहतर महसूस करने लगती हैं और उनका मूड ठीक हो जाता है । महिलाओं का तनाव से मुक़ाबला करने का सिस्टम यही है ।

जब कोई महिला परेशान होती है तो वह अपनी सारी समस्याओं के बारे में विस्तार से बातें करके राहत पाती है । अगर उसे लगता है कि उसकी बात को सुना और समझा जा रहा है, तो धीरे – धीरे उसका तनाव और उसकी परेशानी कम होने लगते हैं । एक – एक करके वह अपनी सारी कुंठाओं, समस्याओं, चिंताओं, निराशाओं के बारे में विस्तार से बताएगी और इनका कोई तार्किक क्रम नहीं होगा । अगर सामने वाला उसकी बात रुचि लेकर सुन रहा हो, तो महिला का मूड ठीक हो जाएगा । परंतु अगर सामने वाला ध्यान से नहीं सुन रहा हो या उसकी बात नहीं समझ रहा हो, तो महिला का मूड उखड़ जाएगा और वह पहले से भी ज़्यादा तनाव में आ जाएगी ।

## जब महिलाएँ बोलती हैं तो पुरुषों की प्रतिक्रिया क्या होती है

जब महिलाएँ समस्याओं के बारे में बात करती हैं, तो आम तौर पर पुरुष उनका विरोध करते हैं । पुरुष को लगता है कि महिला उसके सामने अपनी समस्याओं का रोना इसलिए रो रही है क्योंकि उसकी नज़र में पुरुष ही उन समस्याओं के लिए ज़िम्मेदार है । जितनी ज़्यादा समस्याएँ सुनाई जाएँगी, उसे लगेगा कि उसे उतना ही दोषी और ज़िम्मेदार समझा जा रहा है । पति को यह एहसास ही नहीं होता कि पत्नी उसे दोष नहीं दे रही है, बल्कि अपने मानसिक संतुलन को ठीक करने के लिए अपनी समस्याओं को दिल से निकाल रही है । पति को यह बात अच्छी तरह से समझ लेनी चाहिए कि अगर वह रुचि लेकर उसकी पूरी बात सिर्फ़ सुन ले तो इतने से ही पत्नी का मूड ठीक हो जाएगा ।

मंगल ग्रह के पुरुष केवल दो कारणों से अपनी समस्याओं के बारे में बात करते हैं : या तो वे किसी को दोष देते हैं या फिर वे उससे सलाह माँगते हैं ।

अगर कोई महिला सचमुच परेशान है तो आदमी को लगता है कि वह उसे दोष दे

रही है । अगर वह कम परेशान लग रही हो, तो उसे लगता है कि वह उससे समस्या का हल चाहती है ।

अगर उसे लगता है कि वह समस्या का हल चाह रही है, तो वह अपनी श्रीमान "समस्या – सुलझाने – वाली" टोपी पहनकर उसकी समस्याएँ सुलझाने में जुट जाता है । अगर पुरुष को लगता है कि महिला उसे दोष दे रही है तो वह आक्रमण से बचने के लिए और ख़ुद की रक्षा करने के लिए अपनी तलवार निकाल लेता है । दोनों ही मामलों में उसके लिए सुनना कठिन होता है ।

अगर वह उसकी समस्याओं के समाधान सुझाता है, तो भी वह दूसरी समस्याओं के बारे में बात करने लगती है । दो या तीन समाधान दे देने के बाद भी जब पत्नी उसे धन्यवाद नहीं देती तो उसे लगता है जैसे उसके समाधानों को ठुकरा दिया गया है और उसकी पत्नी की नज़रों में उसकी कोई क़ीमत नहीं है ।

दूसरी तरफ़ अगर पुरुष को लगता है कि उस पर हमला किया जा रहा है तो वह ख़ुद का बचाव करने लगता है । वह समझता है कि अगर वह अपनी बात को स्पष्ट कर देगा तो शायद पत्नी उसे दोष देना बंद कर देगी । वह अपना जितना बचाव करता है, पत्नी उतनी ही ज़्यादा परेशान होती जाती है । पुरुष को यह एहसास ही नहीं होता कि पत्नी को स्पष्टीकरण नहीं चाहिए । वह सिर्फ़ इतना चाहती है कि उसका पति उसकी तरफ़ पूरा ध्यान दे और उसकी बातों को दिलचस्पी से सुने ।

पुरुषों को ख़ास तौर पर कुंठा तब होती है जब पत्नी ऐसी समस्याओं के बारे में बात करती है जिनके बारे में वह कुछ नहीं कर सकता । उदाहरण के लिए तनावग्रस्त महिला यह शिकायत कर सकती है :

- मुझे ज़्यादा तनख़्वाह नहीं मिल रही है
- लूसी आँटी दिनों – दिन ज़्यादा बीमार हो रही हैं । हर साल उनकी बीमारी बढ़ती जा रही है ।
- हमारा घर बड़ा नहीं है ।
- कितनी गर्मी का मौसम है । न जाने बारिश कब होगी ?
- हमारा बैंक अकाउंट बिलकुल ख़ाली है ।

महिलाएँ तो सिर्फ़ अपनी चिंताएँ, निराशाएँ, कुंठाएँ कम करने के लिए इस तरह की बातें कहती हैं । वे जानती हैं कि इन समस्याओं को सुलझाया नहीं जा सकता, परंतु इनके बारे में बात करने से ही उन्हें राहत मिल जाती है । महिला अपने पति से सिर्फ़ चाहती है कि वह हमदर्दी से उसकी पूरी बात सुने, और जब पति ऐसा करता है, तो पत्नी का मूड ठीक हो जाता है ।

जब पत्नी पूरी विस्तार से समस्या बताती है, तो पुरुष अक्सर बेचैन हो जाता है । जब महिला अपनी समस्या को डिटेल में बताती है, तो पति यह ग़लत समझ लेता है कि समस्या को सुलझाने के लिए सारे डिटेल ज़रूरी हैं । वह हर डिटेल के महत्व के बारे में सोचता है और चूँकि उसे कई डिटेल महत्वपूर्ण नहीं लगते, इसलिए उसकी बेचैनी स्वाभाविक रूप से बढ़ती जाती है । वह यह नहीं जानता कि महिला अपनी समस्या

सुलझाने के लिए उससे बातें नहीं कर रही है, वह तो सिर्फ़ उसको सुनाना चाहती है ।

पुरुषों को महिलाओं की बात सुनने में एक और दिक़्क़त यह आती है कि वह परिणाम की कल्पना करता रहता है । वह तब तक अपना समाधान नहीं सुझा सकता जब तक कि उसे यह न पता हो कि उस घटना का परिणाम क्या निकला । महिलाओं की आदत होती है कि वे किसी घटना को पूरे विस्तार से सुनाती हैं, और सस्पेंस बढ़ाती जाती हैं, और बहुत देर बाद परिणाम पर आती हैं । महिलाएँ पुरुषों की इस दिक़्क़त को आसानी से दूर कर सकती हैं, बशर्ते कि वे शुरुआत में ही अपनी कहानी का परिणाम बता दें और इसके बाद पूरे डिटेल सुनाएँ । पुरुष को सस्पेंस में न रखें । अगर श्रोता कोई दूसरी औरत हो, तो वह सस्पेंस को पसंद करेगी, परंतु पुरुष सस्पेंस को ज़्यादा देर तक नहीं झेल पाएगा और जल्दी ही कुंठित हो जाएगा । इसके अलावा, महिला अपने पति को यह भी याद दिला सकती है कि वह केवल अपनी समस्याओं के बारे में बात करना चाहती है ; वह अपने पति से उन्हें सुलझाने के लिए सलाह नहीं माँग रही है।

## किस तरह दोनों को शांति मिल सकती है

मंगल ग्रह के पुरुष और शुक्र ग्रह की महिलाएँ इसलिए शांति से इकट्ठे रह पाए क्योंकि वे एक – दूसरे की भिन्नताओं को समझते थे और उनका सम्मान करते थे । पुरुषों ने यह जान लिया कि जब महिलाएँ समस्याओं के बारे में विस्तार से बोलती हैं, तो वे पुरुषों को दोष नहीं दे रही हैं या उनकी आलोचना नहीं कर रही हैं बल्कि वे तो सिर्फ़ अपने दिल का ग़ुबार निकाल रही हैं । महिलाओं ने जान लिया कि जब पुरुष गुफा में जाते हैं, तो वे तनावपूर्ण स्थितियों का सामना करने और समस्या का हल ढूँढ़ने के लिए जाते हैं, इसलिए नहीं कि वे महिलाओं से नाराज़ होते हैं या उनसे प्रेम नहीं करते ।

एक – दूसरे की अलग – अलग आदतों को समझने के कारण एक समय पुरुष और महिलाएँ सुख से रह पाए, और अगर वे अपनी भिन्नताओं को समझ लें, तो वे आज भी सुख से रह सकते हैं ।

# अध्याय 4
# जीवनसाथी को प्रेरित कैसे करें

जब मंगल ग्रह के पुरुषों ने दूरबीन से शुक्र ग्रह की महिलाओं को देखा, तो उन्हें देखकर पुरुषों को आकाश यान बनाने की प्रेरणा मिली, क्योंकि उन्हें लग रहा था कि शुक्र ग्रह की महिलाओं को उनकी ज़रूरत थी । जब शुक्र ग्रह की महिलाओं ने मंगल ग्रह के शक्तिशाली पुरुषों को आकाश यान से आते देखा, तो अचानक उन्हें लगा कि उनसे प्रेम किया जा रहा है । यह रहस्य आज भी हमारे दिलोदिमाग़ में रचा - बसा है । पुरुषों को प्रेरणा तब मिलती है, वे तब शक्तिशाली अनुभव करते हैं जब उन्हें यह लगे कि किसी को उनकी ज़रूरत है । महिलाओं को तब प्रेरणा मिलती है और वे तब शक्तिसंपन्न अनुभव करती हैं जब उन्हें यह महसूस हो कि उनसे प्रेम किया जा रहा है ।

जब किसी पुरुष को लगता है कि उसकी पत्नी को उसकी कोई ज़रूरत नहीं है, तो उसकी ऊर्जा घटने लगती है और वह दिनोंदिन निष्क्रिय होता जाता है । जब किसी महिला को लगता है कि उसका पति उससे प्रेम नहीं कर रहा है, तो वह अपनी तरफ़ से प्रेम देते - देते थक जाती है और नर्वस ब्रेकडाउन का शिकार हो जाती है । परंतु जब पुरुष को लगता है कि उसकी पत्नी को उसकी ज़रूरत है, जब महिला को लगता है कि उसका पति उससे प्रेम कर रहा है तो दोनों के संबंध सुखद हो जाते हैं ।

## जब कोई पुरुष महिला से प्रेम करता है

आम तौर पर मंगल ग्रह के पुरुषों की फ़िलॉसफ़ी होती है । जीत/हार की फ़िलॉसफ़ी - मैं जीतना चाहता हूँ, और अगर आप हार जाते हैं तो मुझे परवाह नहीं है । जब तक मंगल ग्रह पर पुरुष अकेले थे, तब तक यह फ़िलॉसफ़ी आदर्श थी, क्योंकि जब तक हर पुरुष अपना ध्यान रख रहा था, तब तक चिंता की कोई बात नहीं थी । आज भी खेल जगत में हम इसी फ़िलॉसफ़ी को देखते हैं । उदाहरण के तौर पर टेनिस के खेल में मैं न सिर्फ़ जीतना चाहता हूँ, बल्कि यह कोशिश भी करता हूँ कि मेरा दोस्त हार जाए और इसलिए मैं ऐसे शॉट लगाता हूँ जिन्हें वह लौटा न सके । परंतु वयस्क संबंधों में यह जीत/हार का दृष्टिकोण काफ़ी नुक़सानदायक होता है । अगर मैं अपने पार्टनर को हराकर अपनी ज़रूरतों को पूरा करता हूँ, तो इससे कुछ समय बाद हमारे रिश्तों में दुख, विद्वेष, संघर्ष और शिकायतें आ जाएँगी । सफल संबंध का रहस्य यह है कि दोनों ही पार्टनर जीतें ।

## भिन्नताओं में आकर्षण होता है

जब दोनों ग्रह के लोगों ने एक - दूसरे को देखा, तो आपसी भिन्नताओं के कारण उनमें

एक - दूसरे के प्रति आकर्षण पैदा हुआ । पुरुष सख़्त थे, महिलाएँ कोमल थीं । पुरुष एंग्युलर थे, महिलाएँ राउंड थीं । पुरुष ठंडे थे, महिलाएँ गर्म थीं । जादुई और आदर्श तरीक़े से उनकी भिन्नताएँ उन्हें एक - दूसरे के साथ जोड़कर पूर्ण बना रही थीं ।

महिलाओं ने बिना कहे ही मंगल ग्रह के पुरुषों को बता दिया था, " हमें तुम्हारी ज़रूरत है । तुम आकर हमारे जीवन के ख़ालीपन को भर दो । हम इकट्ठे सुखी रह सकते हैं । " इस आमंत्रण से मंगलवासी प्रेरित हुए और उनमें शक्ति आ गई ।

कई महिलाएँ सहज अनुभूति से जानती हैं कि इस तरह का संदेश कैसे पहुँचाया जा सकता है । किसी भी रिश्ते की शुरुआत में महिला किसी पुरुष को आँख के हल्के इशारे से बता सकती है कि तुम मुझे सुखी बना सकते हो । इस तरह वह उस पुरुष को यह शक्ति प्रदान करती है कि वह उसके क़रीब आए । इससे पुरुष के दिल से डर निकल जाता है और वह आगे बढ़ जाता है । दुर्भाग्य से, एक बार रिश्ता जुड़ जाने पर और समस्याएँ आने पर महिला को यह ध्यान नहीं रहता कि वह संदेश अब भी पुरुष के लिए कितना महत्वपूर्ण है और इसलिए वह उस संदेश को भेजना बंद कर देती है ।

## मंगल ग्रह के पुरुषों को प्रेम से प्रेरणा मिलती है

जब कोई पुरुष प्रेम करता है तो वह अपनी प्रेमिका की सेवा में ज़मीन - आसमान एक कर देता है । जब उसका दिल प्रेम से भरा होता है, तो उसमें इतना आत्मविश्वास आ जाता है कि वह बड़े से बड़ा काम कर सकता है । जब उसे अपनी क्षमता साबित करने का अवसर मिलता है, तो वह अपने सर्वश्रेष्ठ रूप में होता है ।

जब कोई पुरुष प्रेम करता है, तो वह दूसरे व्यक्ति का भी उतना ही ख़्याल रखता है जितना कि अपना । ज़्यादातर पुरुष प्रेम के भूखे हैं । इसी कारण वे उतना दे नहीं पाते, जितनी कि उनमें क़ाबिलियत है । जब रिश्ते में दरार पड़ती है, तो पति निराश हो जाता है और अपनी गुफा में चला जाता है । वह सामने वाले का ख़याल रखना छोड़ देता है और उसे समझ में नहीं आता कि वह निराश क्यों है ।

वह ख़ुद से पूछता है कि इसमें परेशान होने की क्या बात है । वह नहीं जानता कि उसने सामने वाले का ख़्याल रखना इसलिए छोड़ दिया है, क्योंकि उसके हिसाब से सामने वाले को उसकी ज़रूरत नहीं है । अगर उसे कोई ऐसी महिला मिल जाए जिसे उसकी ज़रूरत हो, तो वह अपनी निराशा के जाल से बाहर निकलकर एक बार फिर प्रेरित हो सकता है ।

जब किसी पुरुष को यह लगता है कि उसकी वजह से किसी और के जीवन में कोई अंतर नहीं पड़ रहा है, तो वह उस रिश्ते पर ध्यान देना छोड़ देता है । जब तक उसे यह नहीं लगेगा कि किसी को उसकी ज़रूरत है, तब तक उसे प्रेरणा नहीं मिलेगी । अगर महिला उसे यह जता दे कि उसे उसकी ज़रूरत है, वह उस पर विश्वास करती है, और उसकी योग्यता का सम्मान करती है, तो वह तत्काल प्रेरित हो सकता है । अगर आदमी को यह लगने लगे कि किसी को उसकी ज़रूरत नहीं है, तो फिर उसकी ज़िंदगी स्लो डैथ

या धीमी मृत्यु बन जाती है ।

## जब कोई महिला पुरुष से प्रेम करती है

शुक्र ग्रह की महिलाएँ देते - देते थक चुकी थीं । वे प्रेम की भूखी थीं । वे चाहती थीं कि कोई उनका ख़्याल रखे । जब मंगल ग्रह के पुरुष आए, तो उन्हें एक ऐसा हमसफ़र मिल गया जो उनका ख़याल रखता था, उनसे प्रेम करता था और उनके सुख - दुख बाँट सकता था । ज़्यादातर पुरुषों को तो यह एहसास ही नहीं होता कि महिलाओं को प्रेम की कितनी ज़्यादा ज़रूरत होती है । वे चाहती हैं कि कोई सच्चे दिल से उन्हें सहारा दे । जब महिलाओं को विश्वास होता है कि उन्हें भावनात्मक सहारा मिल रहा है तो वे ख़ुश रहती हैं । जब कोई महिला विचलित, परेशान, या निराश होती है तो उसे जिस चीज़ की सबसे ज़्यादा ज़रूरत होती है वह है केवल एक हमदर्द की । उसे यह लगना चाहिए कि वह अकेली नहीं है । उसे यह लगना चाहिए कि उससे प्रेम किया जा रहा है, उसे चाहा जा रहा है ।

अगर पुरुष हमदर्दी जताए, उसकी भावनाओं को समझे और ध्यान से महिला की बात सहानुभूतिपूर्वक सुने तो महिला का दुख अपने आप कम हो जाता है । परंतु पुरुष यह बात समझते ही नहीं । चूँकि वे परेशान होने पर अपनी गुफा में जाना पसंद करते हैं, इसलिए उन्हें लगता है कि महिलाएँ भी यही चाहती होंगी । इसलिए जब भी महिलाएँ परेशान होती हैं, पुरुष उन्हें अकेला छोड़ देते हैं या अगर पुरुष आस - पास रहता भी है तो वह उसकी समस्याओं को सुलझाने की कोशिश करके माहौल को और ख़राब कर देता है । वह यह नहीं समझ पाता कि महिला को केवल क़रीब रहने, अंतरंगता और अपने दुख बाँटने से ही आराम मिल जाता है । महिला सिर्फ़ यह चाहती है कि उसका पति मन लगाकर उसकी बात सुने ।

## ज़्यादा देते - देते कोई भी थक जाएगा

शुक्र ग्रह पर महिलाएँ हार / जीत की फ़िलॉसफ़ी के हिसाब से रहती थीं - मैं हार मानती हूँ ताकि तुम जीत सको । जब तक हर महिला दूसरों के लिए त्याग करती थी, तब तक सब कुछ आदर्श था । सदियों तक महिलाएँ दूसरों के लिए त्याग करती आई थीं और हर चीज़ बाँटती आई थीं, क्योंकि वे इसी फ़िलॉसफ़ी में विश्वास करती थीं । परंतु जब मंगल ग्रह के पुरुष आए, तो महिलाएँ भी जीत/जीत की फ़िलॉसफ़ी के लिए तैयार थीं ।

आज भी अधिकांश महिलाएँ देते - देते थक चुकी हैं । उन्हें कुछ समय अपने लिए चाहिए ताकि वे ख़ुद की तरफ़ ध्यान दे सकें । उन्हें ऐसा व्यक्ति चाहिए जो उन्हें भावनात्मक सहारा दे सके, उन्हें ऐसा व्यक्ति नहीं चाहिए जिसे उन्हें हर पल सहारा देना पड़े । मंगल ग्रह के पुरुषों के आने पर उन्हें वह आदर्श व्यक्ति मिल गया । शुक्र ग्रह की महिलाओं ने सीखा कि किस तरह लिया जाता है और मंगल ग्रह के पुरुषों ने सीखा कि किस तरह दिया जाता है ।

आज भी हम देखते हैं कि जब महिलाएँ कम उम्र की होती हैं, तो उनमें त्याग करने की, अपनी क़ीमत पर दूसरों को खुश करने की इच्छा होती है । जब पुरुषों की उम्र कम होती है, तो वे बहुत स्वार्थी होते हैं और उन्हें दूसरों की ज़रूरतों की परवाह नहीं होती । परंतु जब महिला परिपक्व हो जाती है तो उसे लगता है कि वह देती ही क्यों रहे, उसे सामने वाले से भी कुछ मिलना चाहिए । इसी तरह जब पुरुष परिपक्व होता है तो वह महसूस करता है कि दूसरों की ज़रूरतों का ध्यान रखने में ही सच्चा सुख मिलता है ।

## पाना सीखना

पाने के विचार से महिलाएँ डर जाती हैं । उन्हें तिरस्कार और छोड़ दिए जाने का डर होता है । वे अपने मन में सोचती हैं कि उन्हें जितना मिल रहा है, वे उससे ज़्यादा की हक़दार नहीं हैं, वे इससे ज़्यादा के योग्य नहीं हैं । यह बात उन्होंने अपने बचपन में ही सीख ली थी, जब वे अपनी भावनाओं, इच्छाओं और ज़रूरतों को दबाया करती थीं ।

चूँकि महिला इस बात से डरती है कि पुरुष उसे छोड़ देगा, इसलिए वह उसके सामने ज़्यादा माँगें नहीं रखती । परंतु मन ही मन वह चाहती ज़रूर है कि उसे सुखी रहने के लिए ज़्यादा चीज़ों की ज़रूरत है । अगर वह अपनी बातों को खुलकर कहे तो समस्या सुलझ सकती है । उसे अपने पति से साफ़ कह देना चाहिए और अपनी सीमा बना लेनी चाहिए । जैसे अगर पति ज़ोर से चिल्ला रहा हो या कटु शब्द बोल रहा हो, तो पत्नी को साफ़ कह देना चाहिए, “देखिए, आप जिस तरह बात कर रहे हैं, मुझे अच्छा नहीं लग रहा है । या तो आप चिल्लाना बंद कर दें या फिर मैं दूसरे कमरे में चली जाऊँगी ।” अगर पति के किसी आग्रह को पत्नी नापसंद करती हो, तो उसे साफ़ कह देना चाहिए, “नहीं, अभी नहीं, अभी मैं आराम करना चाहती हूँ या आज मैं बहुत परेशान हूँ ।” अगर पति पत्नी की बात को बीच में काट दे, तो पत्नी को साफ़ कह देना चाहिए, “अभी मेरी पूरी बात ख़त्म नहीं हुई है । प्लीज़ मेरी बात पूरी होने दें ।” पत्नी को यह नहीं सोचना चाहिए कि चूँकि वह ज़िंदगी भर देती ही आई है, त्याग ही करती आई है, तो उसका पति अपने आप उसकी भावनात्मक ज़रूरतों का ख़याल रखेगा । शायद पति को यह पता ही न हो कि पत्नी की भावनात्मक ज़रूरत क्या है । इसलिए बेहतर होगा कि महिला देने के बजाय लेने की प्रवृत्ति पर ध्यान दे और देने की सीमा तय कर ले, यानी इस सीमा तक तो त्याग ठीक है, पर इसके बाद साफ़ शब्दों में कह देना ही बेहतर है । इससे यह फ़ायदा होगा कि पति समझ जाएगा कि पत्नी की भावनात्मक ज़रूरतें क्या हैं, और वह आगे से अपनी पत्नी का ज़्यादा ध्यान रखेगा ।

जब भी एक पार्टनर अपने में कोई सकारात्मक परिवर्तन करता है, तो दूसरे में भी बदलाव होता है । इसलिए अगर आप खुद को सुधार लेंगे, तो आपकी पत्नी अपने आप सुधर जाएगी ।

पुरुष के लिए यह जानना ज़रूरी है कि ग़लतियाँ सबसे होती हैं और गलती होना कोई बुरी बात नहीं है । पुरुष महिला का हीरो बनना चाहता है और इसलिए वह चाहता है कि पत्नी की नज़रों में उसकी छवि आदर्श हो । जब उससे गलती होती है, तो उसे

लगता है कि यह छवि टूट गई है, इसलिए वह परेशान हो जाता है । जब महिला निराश होती है या दुखी होती है तो पुरुष को लगता है कि चूंकिवह असफल हो गया है, इसलिए महिला परेशान है । पुरुषों का सबसे बड़ा डर होता है : असफलता । इसलिए जब महिला समस्याओं का रोना रोती है, तो पुरुषों को यह पसंद नहीं आता क्योंकि इससे वे ख़ुद को असफल समझने लगते हैं ।

एक युवती परेशान थी कि उसका प्रेमी उसके सामने शादी का प्रस्ताव नहीं रख रहा था । युवती को लग रहा था कि शायद वह उससे उतना प्रेम नहीं करता, जितना वह उससे करती है । एक दिन युवती ने कहा कि वह उसके साथ हमेशा सुखी रहेगी, चाहे उन्हें ग़रीबी में रहना पड़े । अगले ही दिन उसके प्रेमी ने उसके सामने शादी का प्रस्ताव रख दिया । उसे यही तो चाहिए था कि उसकी प्रेमिका उसे स्वीकार करे और माने कि वह उसके लिए आदर्श है । एक बार वह अपनी प्रेमिका की नज़रों में हीरो बन गया तो उसने शादी का प्रस्ताव रखने में देर नहीं की ।

# अध्याय 5
# दोनों अलग–अलग भाषाएँ बोलते हैं

जब मंगल ग्रह के पुरुष और शुक्र ग्रह की महिलाएँ पहली बार मिले, तो उनके बीच कई समस्याएँ उत्पन्न हुईं जिनका सामना हम आज भी करते हैं । परंतु चूँकि वे जानते थे कि वे भिन्न हैं, इसलिए वे इन समस्याओं को सुलझा सके । उनकी सफलता का एक रहस्य अच्छा संप्रेषण था ।

यह अजीब बात है कि उनमें संवाद इसलिए बेहतर था, क्योंकि वे अलग–अलग भाषा बोलते थे । जब भी कोई विवाद होता था तो वे एकदम से लड़ने नहीं लगते थे, बल्कि अपनी डिक्शनरी खोलकर देखते थे कि सामने वाले की बात का असली मतलब क्या है । अगर डिक्शनरी से भी उन्हें पूरा मतलब समझ में नहीं आता था, तो वे अनुवादक की मदद लेते थे ।

हालाँकि मंगल और शुक्र ग्रह की भाषाओं में शब्द एक से थे, परंतु उनके अर्थ अलग–अलग थे । उनके शब्दों में कही जाने वाली बात अलग–अलग थी । एक दूसरे की बात का ग़लत मतलब निकालना बहुत आसान था । इसलिए जब भी उनके सामने संवाद की समस्या आती थी, तो वे अनुमान लगा लेते थे कि शायद वे एक–दूसरे की बात ठीक से नहीं समझ पाए हैं और इसी वजह से उनके बीच ग़लतफ़हमी पैदा हो रही है ।

## भावनाओं को अभिव्यक्त करना और सूचना अभिव्यक्त करना

आज भी हमें अनुवादकों की ज़रूरत है । जब महिलाएँ और पुरुष एक ही शब्द बोलते हैं, तो उनके मतलब एक से नहीं होते । उदाहरण के तौर पर जब महिला कहती है, “मुझे लगता है तुम मेरी बात कभी सुनते ही नहीं हो,” तो उसे यह उम्मीद नहीं होती कि उसके “कभी नहीं” को शब्दश: लिया जाएगा । “कभी नहीं” बोलकर तो वह अपनी कुंठा और परेशानी अभिव्यक्त कर रही है । इसे **तथ्यात्मक** मानना भूल होगी और पुरुष आम तौर पर यही भूल करते हैं ।

अपनी भावनाओं को पूरी तरह से अभिव्यक्त करने के लिए महिलाएँ आम तौर पर अतिशयोक्तियों, अलंकारों और इसी तरह की दूसरी स्वतंत्रताओं का भरपूर उपयोग करती हैं । पुरुष ग़लती से इनका वास्तविक, तथ्यात्मक और शब्दश: अर्थ लगाते हैं, इसीलिए उनका रवैया सकारात्मक नहीं रहता । नीचे दस आम शिकायतें दी जा रही हैं, जिनके बारे में पुरुष का रवैया नकारात्मक होता है ।

### दस आम शिकायतें जिनके बारे में ग़लतफ़हमी होती है

| महिलाएँ यह कहती हैं | पुरुष इसका जवाब इस तरह देते हैं |
|---|---|
| "मैं हर चीज़ भूल जाना चाहती हूँ।" | "अगर तुम अपनी नौकरी को पसंद नहीं करतीं, तो इसे छोड़ दो।" |
| "घर हमेशा कचरेघर की तरह दिखता है।" | "यह हमेशा कचरेघर की तरह नहीं दिखता।" |
| "कोई भी मेरी बात कभी नहीं सुनता।" | "परंतु मैं अभी तुम्हारी बात सुन रहा हूँ।" |
| "कोई चीज़ ठीक नहीं है।" | "क्या तुम यह कहना चाहती हो कि इसमें मेरी ग़लती है?" |
| "तुम अब मुझसे बिलकुल प्यार नहीं करते।" | "कैसे नहीं करता? बिलकुल करता हूँ। इसीलिए तो मैं यहाँ हूँ।" |
| "हम हमेशा जल्दी में रहते हैं।" | "ऐसी बात नहीं है। शुक्रवार को हम लोग फ़ुरसत में थे।" |
| "मैं ज़्यादा रोमांस चाहती हूँ।" | "क्या तुम यह कहना चाहती हो कि मैं रोमांटिक नहीं हूँ?" |
| "मैं हर चीज़ भूल जाना चाहती हूँ।" | "अगर तुम अपनी नौकरी को पसंद नहीं करतीं, तो इसे छोड़ दो।" |
| "घर हमेशा कचरेघर की तरह दिखता है।" | "यह हमेशा कचरेघर की तरह नहीं दिखता।" |
| "कोई भी मेरी बात कभी नहीं सुनता।" | "परंतु मैं अभी तुम्हारी बात सुन रहा हूँ।" |
| "कोई चीज़ ठीक नहीं है।" | "क्या तुम यह कहना चाहती हो कि इसमें मेरी ग़लती है?" |
| "तुम अब मुझसे बिलकुल प्यार नहीं करते।" | "कैसे नहीं करता? बिलकुल करता हूँ। इसीलिए तो मैं यहाँ हूँ।" |
| "हम हमेशा जल्दी में रहते हैं।" | "ऐसी बात नहीं है। शुक्रवार को हम लोग फ़ुरसत में थे।" |
| "मैं ज़्यादा रोमांस चाहती हूँ।" | "क्या तुम यह कहना चाहती हो कि मैं रोमांटिक नहीं हूँ?" |

आप देख सकते हैं कि पुरुषों को यह ग़लतफ़हमी हो जाती है कि महिला तथ्यात्मक बात कह रही है और इसलिए वे उसकी बातों का शब्दश: मतलब निकालते हैं । पुरुष आम तौर पर केवल तथ्यों और सूचना के आदान–प्रदान के लिए भाषा का प्रयोग करते हैं इसलिए उन्हें इस तरह की ग़लतफ़हमी होना स्वाभाविक है । इसी वजह से महिलाओं को पुरुषों से सबसे बड़ी शिकायत यह रहती है कि "वे पूरी बात नहीं सुनते ।" महिलाओं की यह शिकायत जायज़ है कि पुरुष उसकी बात का ग़लत मतलब निकालते हैं और उनका सही अर्थ नहीं समझ पाते ।

जब महिला कहती है, "तुम मेरी बात नहीं सुन रहे हो ।" तो पुरुष को गुस्सा आ जाता हैं । उसने जो सुना है वह उसे दोहरा सकता है,–एक–एक शब्द । परंतु महिला के कहने का मतलब तथ्यात्मक नहीं होकर यह है, "मुझे लगता है कि तुम मेरी बात पूरे ध्यान से नहीं सुन रहे हो । तुम मुझे यह जताओ जैसे मेरी बातों में तुम्हारी पूरी रुचि है ।"

अगर पुरुष को उसकी असली शिकायत समझ में आ जाए तो वह भड़केगा नहीं और उस शिकायत को दूर करने की कोशिश करेगा । जब पुरुष और महिलाएँ लड़ते हैं, तो ज़्यादातर मामलों में ऐसा संवाद की ग़लतफ़हमी की वजह से होता है । ऐसे समय में यह महत्वपूर्ण हो जाता है कि हमने जो सुना है उसका असली अर्थ समझने के लिए हम अनुवाद का सहारा लें । इसके लिए हमें शुक्र/मंगल डिक्शनरी का सहारा लेना चाहिए ।

## जब शुक्र ग्रह महिलाएँ बोलें

यहाँ हम शुक्र/मंगल डिक्शनरी से कुछ वाक्यांश प्रस्तुत कर रहे हैं । ऊपर दी गई दस शिकायतों का सही अर्थ दिया जा रहा है ताकि पुरुष को असली बात समझ में आ जाए ।

### शुक्र / मंगल डिक्शनरी

**"हम कभी बाहर नहीं जाते ।"** इस वाक्यांश का मंगल ग्रह की भाषा में यह अनुवाद होगा : "मैं बाहर जाना चाहती हूँ और तुम्हारे साथ समय बिताना चाहती हूँ । हम जब साथ होते हैं तो मुझे बहुत अच्छा लगता है । तुम्हारा इस बारे में क्या विचार है? क्या तुम मुझे डिनर के लिए बाहर ले जाओगे? हमें बाहर गए कई दिन भी हो गए हैं ।"

इस अनुवाद के बिना जब पुरुष यह वाक्य सुनता है, तो उसे यह समझ में आता है, "तुम अपना काम ठीक से नहीं कर रहे हो । तुम कितने बोर आदमी हो । हम एक साथ कुछ भी सिर्फ़ इसलिए नहीं कर पाते, क्योंकि तुम आलसी, अनरोमांटिक और बोरिंग हो।"

**"सभी मुझे नज़रअंदाज़ कर देते हैं ।"** मंगल ग्रह की भाषा में इसका अनुवाद है : "आज मुझे ऐसा महसूस हो रहा है कि कोई मेरी तरफ़ ध्यान

नहीं दे रहा है । हालाँकि कई लोग मुझे देखते हैं, परंतु मैं सोचती हूँ कि कोई मुझे महत्व नहीं दे रहा है । मैं इसलिए भी निराश हूँ क्योंकि तुम भी इन दिनों व्यस्त हो । मैं तुम्हारी कड़ी मेहनत की तारीफ़ करती हूँ, परंतु न जाने क्यों कई बार मुझे ऐसा लगता है जैसे मैं तुम्हारे लिए महत्वपूर्ण नहीं हूँ । मुझे डर है कि तुम्हारी नज़रों में तुम्हारा काम मुझसे ज़्यादा महत्वपूर्ण है । क्या तुम मुझे गले लगाकर यह बताओगे कि तुम मुझसे कितना प्रेम करते हो?"

इस अनुवाद के बिना पुरुष इस वाक्य का यह मतलब निकालता है, "मैं बहुत दुखी हूँ । मेरी तरफ़ तुम्हें जितना ध्यान देना चाहिए, तुम उतना ध्यान नहीं दे रहे हो । तुमने मुझसे शादी की है, तुम्हें तो मुझसे प्रेम करना चाहिए । तुम्हें अपने बर्ताव पर शर्म आनी चाहिए । तुम मुझसे बिलकुल प्रेम नहीं कर रहे हो । मैं तुम्हें कभी इस तरह से नज़रअंदाज़ करने की बात सोच भी नहीं सकती ।"

**"मैं थक चुकी हैं, मैं कुछ नहीं कर सक्ती ।"** मंगल ग्रह की भाषा में इसका अनुवाद यह है, "मैंने आज बहुत काम किया है ! अब मुझे आराम की ज़रूरत है । मैं ख़ुशक़िस्मत हूँ कि मेरे पास तुम्हारा सहारा है । क्या तुम गले लगाकर मुझे आश्वस्त करोगे कि मैं बहुत बढ़िया काम कर रही हूँ और मुझे आराम की ज़रूरत है?"

बिना इस अनुवाद के पुरुष को यह सुनाई देता है, "सारा काम मैं ही करती हूँ और तुम कुछ भी नहीं करते । तुम्हें ज़्यादा काम करना चाहिए । मैं सारा काम नहीं कर सकती । मैं बहुत परेशान हूँ । मुझे कोई असली 'मर्द' मिलना चाहिए था । तुमसे शादी करके मैंने बहुत बड़ी भूल की है ।"

**"मैं हर चीज़ भूल जाना चाहती हूँ ।"** मंगल ग्रह की भाषा में इसका अनुवाद है, "मैं तुम्हें बताना चाहती हूँ कि मैं अपने काम और अपने जीवन से प्रेम करती हूँ, परंतु आज मैं परेशान हूँ । क्या तुम मुझसे यह नहीं पूछोगे, "क्या बात है?" और फिर बिना समाधान सुझाए मेरी बात हमदर्दी से सुनोगे? मैं सिर्फ़ यह चाहती हूँ कि तुम मेरे तनाव और मेरी परेशानियों को जान लो । इतने भर से मैं बेहतर अनुभव करने लगूँगी ।"

इस अनुवाद के बिना पुरुष इस वाक्य से यह समझता है, "मुझे इतना काम करना पड़ता है कि अब मेरी काम करने की बिलकुल इच्छा ही नहीं है । मैं तुमसे ज़रा भी ख़ुश नहीं हूँ । मैं एक बेहतर पार्टनर चाहती हूँ जो मेरे जीवन को ज़्यादा सुखद बना सके । तुमसे तो कुछ होता ही नहीं है ।"

**"घर हमेशा कचरेघर की तरह दिखता है ।"** मंगल ग्रह की भाषा में इसका अनुवाद है, "आज मेरा मूड आराम करने का हो रहा है, परंतु घर की हालत बहुत ख़राब है । मैं कुंठित हूँ क्योंकि मुझे आराम की ज़रूरत है । मैं तुमसे सारा कचरा साफ़ करने की उम्मीद नहीं करती । परंतु कितना अच्छा हो, अगर तुम भी यह मान लो कि घर में सफ़ाई की ज़रूरत है और इस काम में मेरा हाथ बँटाओ ।"

इस अनुवाद के बिना पुरुष को यह सुनाई देता है, "यह घर तुम्हारी वजह से कचराघर बना हुआ है । मैं इसे साफ़ करती रहती हूँ और तुम इसे गंदा करते रहते हो । तुम बहुत ही निखट्टू क़िस्म के आदमी हो और अगर तुम अपनी आदतें नहीं बदलते, तो मैं तुम्हारे साथ नहीं रहना चाहती । या तो सफ़ाई करो या फिर घर से दफा हो जाओ ।"

**"कोई भी मेरी बात कभी नहीं सुनता ।"** मंगल ग्रह की भाषा में इसका अनुवाद है, "मुझे लगता है कि मेरी बातें सुनकर तुम बोर हो जाते हो । मुझे डर है कि तुम्हारी अब मुझमें कोई दिलचस्पी नहीं रह गई है । मैं आज बहुत भावुक हूँ । क्या आज तुम मेरी तरफ़ ख़ास ध्यान दोगे? मुझे यह अच्छा लगेगा। आज मेरा दिन अच्छा नहीं गुज़रा। मुझे ऐसा लगता है जैसे कोई मेरी बात सुनना ही नहीं चाहता । क्या तुम मुझसे इस तरह के सवाल पूछोगे, "आज क्या हुआ? और क्या हुआ? तुम्हें कैसा लगा?" इस तरह के प्रेमपूर्ण वाक्य बोलकर क्या तुम मुझे सहारा दोगे, "मुझे और बताओ" या "यह सही है" या "मैं समझ सकता हूँ तुम्हारा क्या मतलब है" या "में समझता हूँ हुँ?" या क्या तुम सिर्फ चुपचाप मेरी पूरी बात ध्यान लगाकर सुनोगे?"

इस अनुवाद के बिना पुरुष इस वाक्य का यह मतलब निकालता है, "मैं तुम्हारी तरफ़ पूरा ध्यान देती हूं हूँ, परंतु तुम मेरी बात नहीं सुनते हो। शादी से पहले तो तुम मेरी बातें बहुत मन लगाकर सुना करते थे । अब तुम बहुत बोरिंग आदमी बन चुके हो । मुझे अब कोई ज़्यादा रोमांचक और दिलचस्प आदमी ढूँढ़ना पड़ेगा क्योंकि तुम कभी रोमांचक या दिलचस्प नहीं हो सकते । तुमने मुझे निराश किया है । तुम स्वार्थी हो, बुरे हो, मेरा बिलकुल ध्यान नहीं रखते हो।"

**"कोई चीज़ ठीक नहीं है"** मंगल ग्रह की भाषा में इसका अनुवाद है, "आज मैं बहुत परेशान हूँ । मैं कृतज्ञ हूँ कि मैं तुम्हारे साथ अपनी भावनाएँ बाँट सकती हूँ । आज मेरे कई काम ठीक नहीं हुए । इस वजह से मैं बहुत परेशान हूँ । क्या तुम मुझे गले लगाकर यह बताओगे कि मैं बहुत बढ़िया काम करती हूँ? मुझे यह सुनकर बहुत अच्छा लगेगा ।"

इस अनुवाद के बिना पुरुष को यह लग सकता है, "तुम कभी कोई काम ठीक से नहीं करते । मुझे तुम पर बिलकुल भी भरोसा नहीं है । अगर मैंने तुम्हारी सलाह नहीं मानी होती, तो आज मेरा यह हाल नहीं होता । दूसरे आदमी ने चीज़ों को बेहतर ढंग से किया होता, परंतु तुमने हर चीज़ को गड़बड़ कर दिया ।"

**"तुम अब मुझसे बिलकुल प्यार नहीं करते।"** मंगल ग्रह की भाषा में इसका अनुवाद है, "आज मुझे ऐसा लग रहा है जैसे तुम मुझसे प्रेम नहीं करते। मैं जानती हूँ कि तुम मुझसे सचमुच प्यार करते हो, तुम मेरा बहुत ध्यान रखते हो। परंतु आज मेरे मन में असुरक्षा की भावना आ गई है । क्या तुम मुझे आश्वस्त करोगे कि तुम मुझसे प्रेम करते हो, क्या तुम मुझसे वह तीन जादुई शब्द कहोगे, "आई लव यू"? जब तुम ऐसा कहते हो, तो सुनकर दिल खुश हो जाता है ।"

इस अनुवाद के बिना पुरुष को यह सुनाई देता है, "मैंने बरसों तक तुम्हारे लिए क्या कुछ नहीं किया और बदले में मुझे तुमसे कुछ भी नहीं मिला। तुमने मेरा शोषण

किया है। तुम स्वार्थी और नीरस हो । तुम अपनी मनमानी करते हो, सिर्फ़ अपने लिए जीते हो और अपनी मर्ज़ी का काम करते हो । तुम किसी और के बारे में सोचते ही नहीं हो । मैं कितनी मूर्ख थी जो तुम जैसे आदमी से प्यार कर बैठी ।"

> **"हम हमेशा जल्दी मैं रहते हैं ।"** मंगल ग्रह की भाषा में इसका अनुवाद है, "मैं आज बहुत हड़बड़ी में हूँ। मुझे जल्दबाज़ी बिलकुल पसंद नहीं है । मैं चाहती हूँ कि हम जल्दबाज़ी का जीवन न गुज़ारें । मैं जानती हूँ कि इसमें किसी की गलती नहीं है और तुम्हारी तो बिलकुल भी नहीं है । मैं जानती हूँ कि तुम हमें वहाँ समय पर ले जाना चाहते हो और मैं तुम्हारी सचमुच प्रशंसा करती हूँ कि तुम मेरा कितना ध्यान रखते हो। क्या तुम मुझसे हमदर्दी के दो शब्द कहोगे, "जल्दबाज़ी या हड़बड़ी मुझे भी पसंद नहीं है, इससे मुझे भी तकलीफ़ होती है ।"

इस अनुवाद के बिना पुरुष को यह सुनाई देता है, "तुम ग़ैरज़िम्मेदार हो। तुम हर काम को आख़िरी मिनट पर ही करते हो । जब मैं तुम्हारे साथ रहती हूँ तो कभी ख़ुश नहीं रह पाती । हम हमेशा जल्दबाज़ी में रहते हैं, ताकि हमें पहुँचने में देर न हो जाए । जब तुम आस–पास नहीं होते तो मैं ज़्यादा ख़ुश रहती हूँ ।"

> **"में ज़्यादा रोमांस चाहती हूँ।"** मंगल ग्रह की भाषा में इसका अनुवाद है, "तुम आजकल इतनी कड़ी मेहनत कर रहे हो । क्यों न हम कुछ समय बाहर साथ–साथ–साथ गुजारें? जब हम अकेले कहीं जाते हैं, तो मुझे बहुत अच्छा लगता है । तुम कितने रोमांटिक हो? क्या तुम–कभी–कभार मेरे लिए फूल लाकर मुझे ख़ुश करोगे या मुझे डेट पर लेकर चलोगे । हमारी ज़िंदगी में रोमांस का पुट मुझे अच्छा लगता है ।"

बिना इस अनुवाद के पुरुष को यह सुनाई देता है, "तुम बिलकुल रोमांटिक नहीं हो । तुमने मुझे कभी संतुष्ट नहीं किया । काश तुम दूसरे मर्दों की तरह रोमांटिक होते !"

कई वर्षों तक इस डिक्शनरी का प्रयोग करने के बाद पुरुषों को महिलाओं का व्यवहार और उनके सोचने का ढँग समझ में आ जाता है । वे यह समझ जाते हैं कि महिलाओं की बात का असली मतलब क्या है । और इसके बाद उनके बीच कोई ग़लतफ़हमी नहीं रहती । शुक्र ग्रह पर इन वाक्यों के यह अर्थ होते हैं और मंगल ग्रह के पुरुषों को यह बात कभी नहीं भूलनी चाहिए ।

## जब मंगल ग्रह के पुरुष नहीं बोलते

जब पुरुष बोलना बंद कर देते हैं, तो स्वाभाविक रूप से महिलाओं को उनके विचार समझने में कठिनाई होती है । चुप्पी का महिलाएँ गलत मतलब लगा लेती हैं। हमें यह समझ लेना चाहिए कि पुरुष और महिलाएँ अलग–अलग तरीक़ों से सोचते हैं । महिलाएँ बोलकर सोचती हैं यानी बोलने के साथ ही सोचती हैं। परंतु पुरुष पहले पूरी बात पर अच्छे से विचार करते हैं, इसके बाद ही वे बोलते हैं । जब पुरुष चुप रहते हैं, तो महिला को यह समझ लेना चाहिए कि वह अभी सोच रहा है, उसका चिंतन अभी पूरा नहीं हुआ

है । इसके बजाय महिला यह अनुमान लगाती है कि पुरुष शायद यह कह रहा है, “मैं तुम्हें इसलिए कुछ नहीं बता रहा हूँ क्योंकि मुझे तुम्हारी कोई परवाह नहीं है और मैं तुम्हें नज़रअंदाज़ कर रहा हूँ । तुम्हारी बातें महत्वपूर्ण नहीं हैं और इसलिए मैं उनका जवाब देने की ज़रूरत नहीं समझता ।”

## महिला पुरुष की चुप्पी पर क्या प्रतिक्रिया देती है

महिला पुरुष की चुप्पी का गलत मतलब समझ लेती हैं– “वह मुझसे नफ़रत करता है, वह मुझसे प्रेम नहीं करता, वह मुझे छोड़कर जाने वाला है ।” महिलाएँ तभी चुप होती हैं जब वे किसी का दिल नहीं दुखाना चाहतीं या जब उन्हें सामने वाले व्यक्ति पर विश्वास नहीं होता। इसी वजह से पुरुषों की चुप्पी वे ग़लत का मतलब लगा लेती हैं। परंतु अगर महिलाएँ पुरुषों की गुफा का रहस्य जान लें, तो उनके लिए पुरुष की चुप्पी का सही अर्थ समझना आसान हो जाएगा ।

## गुफा को समझना

महिलाओं को यह समझ लेना चाहिए कि जब भी कोई पुरुष तनाव में या दबाव में या परेशान होगा तो वह एकदम से बोलना बंद कर देगा और अपनी समस्याओं को सुलझाने के लिए गुफा में चला जाएगा। महिलाओं को यह जान लेना चाहिए कि उस गुफा में किसी को भी जाने की अनुमति नहीं है, उसके सबसे पक्के दोस्तों को भी नहीं। मंगल ग्रह की परंपरा यही थी। महिला को यह नहीं सोचना चाहिए कि उसने कोई गलत काम या गंभीर अपराध कर दिया है। इसके बजाय उसे यह समझना चाहिए कि कुछ समय बाद समस्या का हल मिल जाने पर पुरुष अपने आप गुफा से बाहर निकल आएगा और सब कुछ ठीक हो जाएगा।

यह सबक़ महिलाओं के लिए बहुत कठिन है क्योंकि शुक्र ग्रह का स्वर्णिम नियम यह था : जब कोई दोस्त परेशान हो, तो उसका साथ मत छोडो। इसी कारण जब मंगल ग्रह का उसका मनपसंद पुरुष परेशान होता है, तो वह उसका साथ नहीं छोड़ना चाहती। चूँकि वह उससे प्रेम करती है, इसलिए महिला चाहती है कि वह गुफा में जाकर उसकी मदद करे।

इसके अलावा वह इस ग़लतफ़हमी में भी रहती है कि अगर वह उससे समस्या के बारे में ढेर सारे सवाल पूछेगी और उसकी बातों को पूरी रुचि से सुनेगी तो उसका मूड ठीक हो जाएगा। इससे मंगल ग्रह के लोगों का मूड और ख़राब हो जाता है। महिला के इरादे बहुत नेक होते हैं, परंतु उसका परिणाम बिलकुल उल्टा होता है।

## पुरुष अपनी गुफा में क्यों जाते हैं?

पुरुषों के गुफा में जाने के या एकदम से चुप हो जाने के कई कारण होते हैं।

1. वह किसी समस्या पर विचार करना चाहता है और उसका हल ढूँढ़ना चाहता है।
2. उसके पास किसी प्रश्न या समस्या का कोई जवाब या समाधान नहीं है।
3. वह तनाव में है या परेशान है । उसे कुछ देर अकेलापन चाहिए ताकि वह अपने आपको सामान्य कर ले ।
4. वह आत्म–अवलोकन करना चाहता है । जब पुरुष प्रेम में होते हैं, तो यह चौथा कारण बहुत महत्वपूर्ण बन जाता है । प्रेम में पुरुष अक्सर अपने आपको भूलने लगते हैं, इसलिए उन्हें लगता है कि ज़्यादा अंतरंगता की वजह से उनकी शक्ति कम हो रही है । उनके दिमाग़ की अलार्म बेल बज उठती है और वे अपनी गुफा में चले जाते हैं, ताकि आत्म–आत्म–अवलोकन कर सकें। कुछ समय बाद वे तरोताज़ा होकर गुफा से बाहर निकलते हैं और ज़्यादा जोश से प्रेम करने लगते हैं।

## महिलाएँ क्यों बोलती हैं

महिलाएँ कई कारणों से बोलती हैं, जिनमें से चार कारण यह हैं :

1. सूचना का आदान–प्रदान–प्रदान करने के लिए। (आम तौर पर पुरुषों के बोलने का यही इकलौता कारण होता है ।)
2. यह जानने के लिए कि वह क्या बोलना चाहती है । (ऐसे समय पुरुष चुप हो जाएगा और सोचेगा कि वह क्या बोलना चाहता है। महिलाएँ बोलते–बोलते–बोलते ही सोचने की कला में माहिर होती हैं ।)
3. जब वह परेशान होती हैं, तो अपना मूड ठीक करने के लिए। (जब पुरुष परेशान होता है, तो वह बोलना बंद कर देता है ।)
4. अंतरंगता बनाने के लिए। (मंगल ग्रह का पुरुष ऐसे समय आत्म–अवलोकन के लिए गुफा में चला जाता है, क्योंकि उसे लगता है कि ज़्यादा अंतरंगता से उसकी शक्ति छिन रही है।)

इन भिन्नताओं को समझे बिना साथ–साथ–साथ ख़ुश रहना बहुत मुश्किल है ।

## राक्षस जला देता है

महिलाओं को यह बात अच्छी तरह से समझ लेनी चाहिए कि जब पुरुष अपनी गुफा में हो, तो उसे अकेला छोड़ देना चाहिए । अमेरिकी जनजाति में एक पुरानी कहानी है । शादी के समय माँ अपनी पुत्री को यह कहानी सुनाती है । माँ कहती है कि जब भी कोई

पुरुष तनाव में होगा या परेशान होगा तो वह अपनी गुफा में चला जाएगा । ऐसा कई बार होगा और इससे महिला को परेशान नहीं होना चाहिए। इसका यह मतलब नहीं है कि वह महिला से प्रेम नहीं करता । वह वापस लौट आएगा । सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि महिला को उसकी गुफा में उसके पीछे–पीछे–पीछे नहीं जाना चाहिए । अगर महिला उसकी गुफा में जाएगी तो उस गुफा की रक्षा करने वाला राक्षस महिला को जला देगा ।

महिला पुरुष के पीछे–पीछे गुफा में जाना चाहती है, इस वजह से बहुत सा अनावश्यक तनाव पैदा होता है । महिलाएँ यह समझ ही नहीं पातीं कि परेशान होने पर आदमी को अकेला रहना या चुप रहना अच्छा लगता है । ऐसे वक़्त महिला पूछती है, “क्या कोई समस्या है?” पुरुष जवाब देता है, “नहीं।” परंतु महिला महसूस करती है कि वह परेशान दिख रहा है । इसलिए वह दुबारा पूछती है, “मैं जानती हूँ कि तुम किसी बात से परेशान हो, बात क्या है?”

पुरुष कहता है, “कुछ नहीं।”

महिला फिर पूछती है, “कुछ तो बात है। तुम किसी बात पर परेशान हो । तुम क्या सोच रहे हो?”

वह कहता है, “देखो, मैं ठीक–ठाक हूँ । अब भगवान के लिए मुझे अकेला छोड़ दो!”

महिला दुखी होकर कहती है, “तुम मेरे साथ ऐसा बर्ताव कैसे कर सकते हो? तुम अब मुझसे बिलकुल भी बात नहीं करते । मुझे यह कैसे मालूम हो कि तुम क्या सोच रहे हो? तुम अब मुझसे प्रेम नहीं करते । मुझे लगता है मैं तुम्हारी ज़िंदगी से दूर होती जा रही हूँ ।”

इस बिंदु पर पुरुष अपना आपा खो देता है और कई कटु बातें बोल देता है, जिस पर बाद में उसे अफ़सोस होता है। उसका राक्षस बाहर निकलकर महिला को जला देता है।

## जब मंगल ग्रह के लोग बोलते हैं

मंगल ग्रह के लोगों की कई बातें इस बात का संकेत होती हैं कि वे या तो गुफा में चले गए हैं या फिर जाने वाले हैं । इन संक्षिप्त संकेतों से शुक्र ग्रह की महिलाओं को हक़ीक़त समझ लेनी चाहिए और उसे अकेला छोड़ देना चाहिए । जब पुरुष परेशान होते हैं, तो वे यह नहीं कहते, “मैं परेशान हूँ और कुछ देर अकेला रहना चाहता हूँ”, इसके बजाय वे चुप हो जाते हैं।

नीचे छह संक्षिप्त संकेत दिए गए हैं जिनके माध्यम से पुरुष यह बताता है कि वह या तो गुफा में है या फिर वहाँ जा रहा है।

### चेतावनी के छह संक्षिप्त संकेत

जब महिला पूछती है, "क्या बात है?"

| पुरुष कहता है | महिला जवाब में कह सकती है |
|---|---|
| "मैं ठीक हूँ" या "सब कुछ ठीक है।' | "मैं जानती हूँ कि कुछ तो गड़बड़ है। बात क्या है?" |
| 'मैं अच्छा हूँ" या "हर चीज़ अच्छी है।" | "परंतु तुम परेशान दिख रहे हो। आओ इस बारे में खुलकर बातें करें।" |
| 'कुछ नहीं।" | "मैं मदद करना चाहती हूँ। मैं जानती हूँ कि तुम्हें कोई चीज़ परेशान कर रही है। परेशानी का कारण क्या है?" |
| 'सब कुछ ठीक-ठाक है" या 'मैं ठीक-ठाक हूँ।" | "क्या सचमुच ऐसा है? तुम्हारी मदद करके मुझे ख़ुशी होगी।" |
| 'कोई बड़ी बात नहीं है?" | "परंतु तुम किसी बात से परेशान तो हो। मुझे लगता है कि हमें परेशानी के बारे में बैठकर बात करना चाहिए।" |
| 'कोई समस्या नहीं है।" | "कोई समस्या तो है। मैं मदद कर सकती हूँ।" |

जब कोई पुरुष ऊपर लिखे हुए संक्षिप्त वाक्य बोलता है, तो वह चाहता है कि उसे अकेला छोड़ दिया जाए और परेशान न किया जाए । ऐसे समय में शुक्र ग्रह की महिलाएँ / का सहारा लिया करती थीं ।

महिलाओं को यह समझना चाहिए कि जब पुरुष कहता है "मैं ठीक हूँ" तो वह दरअसल यह कहना चाहता है, "मैं ठीक हूँ क्योंकि मैं इस समस्या को अकेले ही सुलझा सकता हूँ । मुझे किसी की मदद की क़तई ज़रूरत नहीं है । मेरी चिंता छोड़ दो । मुझ पर

भरोसा रखो कि मैं अकेला ही इस समस्या को सुलझा सकता हूँ ।"

इस अनुवाद के बिना महिला को लगता है कि पुरुष उसे समस्या इसलिए नहीं बता रहा है क्योंकि वह उससे प्रेम नहीं करता है । नीचे मंगल / शुक्र डिक्शनरी के कुछ वाक्य दिए जा रहे हैं ।

## मंगल / शुक्र डिक्शनरी

**"मैं ठीक हूँ"** का शुक्र ग्रह की भाषा में अनुवाद है, "मैं ठीक हूँ । मैं अपनी समस्या सुलझा सकता हूँ । मुझे मदद की ज़रूरत नहीं है, धन्यवाद ।"

इस अनुवाद के बिना महिला इस वाक्य का यह मतलब निकाल सकती है, "मैं इसलिए परेशान नहीं हूँ क्योंकि मुझे परवाह नहीं है ।" या "मैं तुम्हारे साथ अपनी परेशानी नहीं बाँटना चाहता । मुझे तुम पर विश्वास नहीं है कि तुम मेरा साथ दोगी ।"

**"मैं ठीक हूँ"** का शुक्र ग्रह की भाषा में अनुवाद है, "मैं इसलिए ठीक हूँ क्योंकि मैं इस समस्या को सफलतापूर्वक सुलझा सकता हूँ । मुझे किसी मदद की ज़रूरत नहीं है । अगर होगी तो मैं माँग लूँगा ।"

इस अनुवाद के बिना महिला इस वाक्य का यह मतलब निकाल सकती है, "जो हुआ है, उसकी मुझे कोई परवाह नहीं है । यह समस्या मेरे लिए महत्वपूर्ण नहीं है । अगर इससे तुम्हें परेशानी होती है, तो होती रहे, मुझे उसकी भी परवाह नहीं है ।"

**"कुछ नहीं"** का शुक्र ग्रह की भाषा में अनुवाद है, "ऐसी कोई बात नहीं है जिसे मैं अकेला न सुलझा सकूँ । प्लीज़ इस बारे में और सवाल मत पूछो ।"

इस अनुवाद के बिना महिला इस वाक्य का यह मतलब निकाल सकती है, "मैं नहीं जानता कि मैं क्यों परेशान हूँ । मैं चाहता हूँ कि तुम मुझसे सवाल पूछो ताकि मैं जान सकूँ कि समस्या क्या है ।" इसी ग़लतफ़हमी के कारण वह सवाल पूछती जाती है, जबकि पुरुष अकेला रहना चाहता है ।

**"सब कुछ ठीक–ठाक है"** शुक्र ग्रह की भाषा में इसका अनुवाद है, "समस्या तो है, परंतु तुम उसके लिए दोषी नहीं हो । अगर तुम सवाल पूछकर या सुझाव देकर व्यवधान न डालो, तो मैं अकेला ही इसे सुलझा सकता हूँ ।"

इस अनुवाद के बिना महिला यह समझ सकती है, "यह सब तुम्हारी ग़लती का परिणाम है । तुमने इस बार तो ऐसा कर दिया, परंतु अगली बार ऐसी ग़लती मत करना ।"

**"कोई बड़ी बात नहीं है"** शुक्र ग्रह की भाषा में इसका अनुवाद है, "यह बड़ी बात इसलिए नहीं है, क्योंकि मैं इसे ठीक कर सकता हूँ । प्लीज़ इस समस्या के बारे में ज्यादा मत सोचो और इसके बारे में बात मत करो ।

इससे मैं और ज़्यादा परेशान हो जाता हूँ । मैं इस समस्या को सुलझाने की ज़िम्मेदारी अपने ऊपर लेता हूँ ।”

**“कोई समस्या नहीं है”** शुक्र ग्रह की भाषा में इसका अनुवाद है, “मुझे समस्या को सुलझाने में कोई दिक़्क़त नहीं आ रही है ।”

इस अनुवाद के बिना महिला इसका यह मतलब निकाल सकती है, “यह कोई समस्या नहीं है । तुम इसे समस्या क्यों मान रही हो या मदद क्यों करना चाहती हो?” इसी ग़लतफ़हमी के कारण महिला उसे यह बताने लग जाती है कि यह समस्या गंभीर क्यों है ।

## जब पुरुष गुफा में जाए, तो क्या करें

जब पुरुष गुफा में जाए, तो उसे सहारा देने के आप इन छह लिए तरीक़ों का इस्तेमाल कर सकती हैं ।

1. इस बात पर दुखी न हों कि वह आपसे दूर क्यों चला गया ।
2. समाधान सुझाकर उसकी समस्या को सुलझाने में उसकी मदद करने की कोशिश न करें ।
3. वह कैसा महसूस कर रहा है, इस बारे में सवाल पूछकर उसे और परेशान न करें ।
4. उसकी गुफा के दरवाज़े के पास बैठकर उसके बाहर निकलने का इंतज़ार न करें ।
5. उसके बारे में चिंता न करें, न ही उसके लिए दुखी हों ।
6. कोई ऐसा काम करें, जिससे आपको ख़ुशी मिलती है ।

ऐसे समय महिला या तो अपनी किसी सहेली से बातें कर सकती है या फिर पुस्तक पढ़ सकती है, संगीत सुन सकती है, व्यायाम कर सकती है, शॉपिंग कर सकती है, प्रार्थना कर सकती है, टीवी देख सकती है या और भी ऐसे दूसरे काम कर सकती है जिनसे उसे ख़ुशी मिलती हो ।

## पुरुष की आलोचना कैसे करें?<br>उसे सलाह कैसे दें?

महिलाओं को चाहिए कि पुरुषों को बिना माँगे सलाह न दें । इसके बजाय पुरुष जैसा भी है, उसे वर्तमान स्थिति में स्वीकार करें । उसे सबसे पहले इसी बात की ज़रूरत है, उसे लेक्चर की ज़रूरत नहीं है । एक बार आप उसे उसके वर्तमान हाल में स्वीकार कर लेंगी, तो फिर वह ख़ुद ही आपसे सलाह माँगेगा । परंतु अगर उसे लगेगा कि आप उसे बदलना

चाहती हैं, तो वह आपसे सलाह या सुझाव नहीं माँगेगा । वैसे सलाह देने के चार तरीक़े संभव हैं :

1. जब पुरुष कपड़े पहन रहा हो, तो महिला पुरुष से यूँ ही कह सकती है, "मुझे तुम पर यह शर्ट अच्छी नहीं लगती । क्या तुम आज रात दूसरी शर्ट पहन लोगे?" अगर वह इस बात से चिढ़ जाए, तो महिला को उसकी संवेदनशीलता का आदर करते हुए तत्काल माफ़ी माँग लेनी चाहिए, "आई एम सॉरी, मैं तुम्हें कपड़े पहनना नहीं सिखा रही हूँ ।"
2. अगर वह इतना संवेदनशील है– और कई पुरुष होते हैं–तो महिला किसी और समय इस बात को कह सकती है । वह कह सकती है, "याद है तुमने उस दिन हरे स्लैक्स पर नीली शर्ट पहनी थी? मुझे वह कॉम्बिनेशन पसंद नहीं आया था । अगर तुम उस शर्ट को ग्रे स्लैक्स के साथ पहनोगे, तो खुब अच्छे दिखोगे ।"
3. वह उससे सीधे पूछ सकती है, "क्या तुम चाहोगे कि मैं तुम्हारे साथ चलकर शॉपिंग करूँ? तुम्हारे लिए कपड़े पसंद करना मुझे अच्छा लगेगा ।" अगर पुरुष मना कर दे, तो फिर उसके पीछे पड़ने की ज़रूरत नहीं है । अगर वह हाँ कह दे, तो उसे डिटेल में सलाह न दें । उसकी संवेदनशीलता का ध्यान रखें ।
4. महिला कह सकती है, "मैं आपसे कुछ कहना चाहती हूँ, परंतु मैं नहीं जानती कि कैसे कहूँ । (थोड़ा रुककर ।) मैं आपको ग़ुस्सा नहीं दिलाना चाहती, परंतु मैं सचमुच यह कहना चाहती हूँ ।" इस भूमिका से वह किसी बड़े शॉक के लिए तैयार हो जाता है और जब उसे पता चलता है कि बात इतनी छोटी है तो वह ख़ुश हो जाता है ।

## ज़्यादा ध्यान रखा जाए, तो पुरुष बेचैन हो जाता है

जब मेरी शादी बॉनी से हुई तो शुरुआत में वह मेरा बहुत ध्यान रखा करती थी । जब भी मैं सेमिनार के लिए बाहर जाता था, तो वह मुझसे पूछती थी कि मैं कब उठूँगा । फिर वह पूछती थी कि मेरा हवाई जहाज़ कितने बजे रवाना होगा । फिर वह सोचने लगती थी और मुझे चेतावनी देती थी कि मैं लेट हो जाऊँगा और फ़्लाइट नहीं पकड़ पाऊँगा । हर बार उसे लगता था कि वह मेरा भला कर रही है, परंतु मुझे ऐसा नहीं लगता था । मुझे यह सुनकर चोट पहुँचती थी । मैं शादी से पहले भी चौदह साल से पूरी दुनिया में घूम रहा था और आज तक मेरा एक प्लेन भी नहीं छूटा था ।

सुबह मेरे जाने से पहले वह मुझसे ढेरों सवाल पूछती थी, "तुमने टिकट तो रख लिया? तुम्हारा पर्स तो तुम्हारे पास है? तुम्हारे पास पर्याप्त पैसे तो हैं? क्या तुमने मोज़े रख लिए? क्या तुम्हें पता है तुम कहाँ ठहरने वाले हो?" वह सोचती थी कि वह मुझसे प्रेम कर रही थी, परंतु मुझे लगता था जैसे उसे मुझ पर भरोसा नहीं था और इसलिए मैं

चिढ़ जाता था । आख़िरकार मैंने उसे बता दिया कि मैं उसकी प्रेमपूर्ण सलाह का सम्मान करता हूँ, परंतु मैं नहीं चाहता कि वह मुझे बच्चा समझे और एक माँ की तरह मेरी देखभाल करे ।

## सफल कहानी

एक बार मैं अपना पासपोर्ट घर पर ही भूल गया । मैंने न्यूयॉर्क से दकैलिफ़ोर्निया फ़ोन करके बॉनी को बताया कि पासपोर्ट वहीं छूट गया है । बॉनी ने यह नहीं कहा, "मैंने तो पहले ही कहा था," या "ऐसा तो होना ही था," बल्कि उसने हँसते हुए कहा, "जॉन, तुम्हारे जीवन में कितनी रोमांचक घटनाएँ होती हैं । अच्छा, अब तुम क्या करोगे?"

मैंने उससे कहा कि वह मेरे पासपोर्ट को फ़ैक्स कर दे और इस तरह समस्या सुलझ गई । उसने मुझे सहयोग दिया, उसने माँ की तरह मुझे सलाह या हिदायतें नहीं दीं । उसने मुझे मौक़ा दिया कि मैं अपनी समस्या ख़ुद सुलझाऊँ ।

जब भी ग़लतफ़हमियाँ हों, तो सबसे पहले तो यह याद रखें कि आप अलग–अलग भाषाएँ बोलते हैं । डिक्शनरी उठाकर देखें कि आपके पार्टनर की बात का असली मतलब क्या है । इसमें समय तो लगेगा, परंतु खुशहाल जीवन जीने के लिए आपको थोड़े–बहुत समय की कुर्बानी तो देनी ही चाहिए ।

# अध्याय 6
# पुरुष रबर बैंड की तरह होते हैं

पुरुष रबर बैंड की तरह होते हैं । जब वे दूर जाते हैं तो रबर बैंड की तरह उनके दूर जाने की भी एक सीमा होती है । वे अपने आपको जितना दूर खींच सकते हैं, उतना खींच लेते हैं और फिर तेज़ी से अपनी पुरानी अवस्था में आपके क़रीब लौट आते हैं । पुरुषों की अंतरंगता के चक्र को समझने के लिए रबर बैंड की तुलना आदर्श है । यह चक्र है क़रीब आना, दूर जाना और फिर दुबारा क़रीब आना ।

ज़्यादातर महिलाओं को इस बात से हैरानी होती है कि प्रेम में पुरुष कई बार अपने आपको दूर खींच लेते हैं परंतु कुछ समय बाद दुबारा उनके क़रीब आ जाते हैं । यह पुरुषों का स्वभाव होता है । वह ऐसा जान – बूझकर नहीं करते । ऐसा अपने आप होता है । इसमें न तो पुरुष की कोई गलती है, न ही महिला की । यह तो एक स्वाभाविक चक्र है ।

जब पुरुष अपने आपको दूर खींच लेते हैं, तो महिला इसका गलत मतलब निकाल लेती है । महिलाएँ जब पुरुषों से दूर जाती हैं तो ऐसा तब होता है जब उनका पुरुष पर से विश्वास उठ जाता है, जब वे आहत होती हैं और उन्हें दुबारा चोट पहुँचने का अंदेशा होता है या वे पुरुष से निराश हो जाती हैं क्योंकि उसने कोई ग़लती की है । पुरुष इन कारणों से तो अपने आपको दूर खींचता ही है, परंतु चाहे महिला की गलती न हो, फिर भी वह ऐसा करता है । रबर बैंड की तरह वह अचानक अपने आपको पूरी दूरी तक ले जाता है और फिर अपने आप वापस लौट आता है ।

पुरुष इसलिए भावनात्मक रूप से दूर जाता है क्योंकि वह स्वतंत्रता की अपनी आवश्यकता की पूर्ति करता है । अलग होने और दूर जाने के बाद ही उसे यह एहसास होता है कि उसे प्रेम और अंतरंगता की कितनी ज़रूरत है, और उसके लिए यह चीज़ें कितने मायने रखती हैं । जब पुरुष दुबारा लौटता है तो वह नए सिरे से अंतरंगता शुरू नहीं करता, बल्कि उसी बिंदु से अंतरंगता बढ़ाता है जहाँ से वह दूर गया था ।

## हर महिला को पुरुष के बारे में यह पता होना चाहिए

अगर पुरुषों के अंतरंगता चक्र को समझ लिया जाए तो इससे संबंध सुखद रह सकते हैं, परंतु अगर इसे ठीक से न समझा जाए तो अनावश्यक समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं । एक उदाहरण देखें ।

> मैगी परेशान और तनावग्रस्त थी । वह छह महीनों से अपने बॉय फ्रेंड जेफ़ के साथ डेटिंग पर जा रही थी । सब कुछ बहुत रोमांटिक था । परंतु तभी बिना किसी कारण के जेफ़ भावनात्मक स्वरूप से उससे दूर होने लगा । मैगी इसका कारण नहीं समझ पाई । वह सोचने लगी कि उससे क्या गलती हो गई थी जिस

वजह से वह दूर जा रहा हैं ।

जब जेफ़ उससे दूर होने लगा तो मैगी ने इसे अपनी व्यक्तिगत गलती माना । इसीलिए वह अपनी गलती सुधारकर रिश्ते को एक बार फिर प्रगाढ़ बनाने की कोशिश करती रही । परंतु वह जितना क़रीब गई, जेफ़ उससे उतना ही दूर होता गया ।

मेरे सेमिनार में भाग लेने के बाद मैगी को राहत मिली । उसने यह समझ लिया कि जेफ़ के दूर जाने का यह कारण नहीं है कि उससे कोई ग़लती हुई है । कई महीनों बाद मैगी ने मुझे बताया कि जेफ़ के साथ उसकी सगाई हो चुकी है । मैगी ने वह रहस्य जान लिया था जो बहुत कम महिलाएँ जान पाती हैं ।

मैगी ने यह समझ लिया कि पुरुष के दूर जाते समय वह जितना क़रीब जाने की कोशिश करेगी, समस्या उतनी ही बढ़ती जाएगी । दुबारा क़रीब आने के लिए पुरुष को पूरी दूरी तक जाना होता है । तभी उसे अपने प्रेम के महत्व और महिला की ज़रूरत का अंदाज़ा होगा । अगर मैगी उसे दूर नहीं जाने देती, तो शायद वह उसके पास कभी लौटकर नहीं आया होता । अंतरंगता बढ़ाने के प्रयास में वह अंतरंगता की सारी संभावनाएँ समाप्त कर देती ।

जब रबर बैंड को खींचा जाता है तो इसके खिंचने की एक सीमा होती है । मेरे हाथ में जो रबर बैंड है यह बारह इंच तक खिंच सकता है । अगर इसे बारह इंच तक खींचा जाए तो यह इससे आगे नहीं जा सकता, इसे वापस लौटना ही होगा । जब यह वापस और लौटेगा तो यह पूरी शक्ति और नई ऊर्जा के साथ लौटेगा ।

इसी तरह पुरुष को भी पूरी दूरी तक जाना होता है और वह भी पूरी शक्ति और नई ऊर्जा के साथ लौटता है । महिलाओं को यह बात कभी नहीं भूलनी चाहिए कि दूर जाना पुरुषों के क़रीब आने के लिए बहुत ज़रूरी है । परंतु साथ ही पुरुषों को भी यह समझना चाहिए कि उनके दूर जाने से कई बार महिलाओं को चोट पहुँचती है, इसलिए उनके दुबारा क़रीब आने पर महिलाओं को उनके साथ पुरानी अंतरंगता स्थापित करने में थोड़ा वक़्त लग सकता है ।

## पुरुष दूर क्यों जाते हैं

पुरुष इसलिए दूर जाते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि ज्यादा अंतरंगता के कारण वे अपनी स्वतंत्रता खो रहे हैं । कई पुरुष कहते हैं, "मुझे थोड़ा स्पेस चाहिए" या "मैं कुछ समय अकेला रहना चाहता हूँ ।" कारण जो भी हो, रिश्ते में दूर जाना पुरुष की महत्वपूर्ण आवश्यकता है जिसके बिना उसका काम नहीं चल सकता । चाहे रिश्ता कितना ही मधुर क्यों न हो, पुरुष कुछ समय के लिए दूर जाने की आवश्यकता अनुभव करते हैं, क्योंकि वे आत्मनिर्भर होना चाहते हैं और किसी दूसरे व्यक्ति पर निर्भर नहीं रहना चाहते । जब दूर जाकर उन्हें समझ में आता है कि वे आत्मनिर्भर रहते हुए ही प्रेम और अंतरंगता हासिल कर सकते हैं, तो वे अपने आप वापस लौट आते हैं ।

## महिलाएँ क्यों घबरा जाती हैं

महिला को यह लगता है कि उससे कोई न कोई ग़लती हुई है जिसकी वजह से पुरुष उससे दूर चला गया है । वह यह भी सोचती है कि शायद पुरुष यह चाहता है कि महिला अंतरंगता बढ़ाने के लिए पहल करे । उसे डर होता है कि पुरुष कभी वापस लौटकर नहीं आएगा । इसके अलावा, चूँकि महिला यह नहीं जानती कि वह दूर क्यों गया है, इसलिए वह उसे वापस क़रीब लाने के लिए कुछ कर भी नहीं सकती । वह नहीं जानती कि यह पुरुष के अंतरंगता चक्र का एक हिस्सा है । जब महिला पुरुष से इसकी वजह पूछती है, तो पुरुष बता नहीं पाता क्योंकि वह ख़ुद भी इसकी वजह नहीं जानता परंतु वह उससे दूर होता जाता है ।

अगर पुरुष और महिला दोनों ही पुरुष के अंतरंगता चक्र को समझ लें और यह जान लें कि पुरुष रबर बैंड की तरह होते हैं, तो उनकी परेशानी काफ़ी कम हो जाएगी और उनका अंतरंग जीवन सुखद हो जाएगा ।

### क्या होता है जब पुरुष दूर नहीं जा पाते

> लीसा और जिम की शादी को दो साल हो चुके हैं । वे हर काम इकट्ठे करते हैं । वे कभी अलग नहीं रहे । कुछ समय बाद जिम चिड़चिड़ा, निष्क्रिय, और मूडी हो गया ।
>
> लीसा ने मुझे बताया, "अब उसके साथ रहना मज़ेदार नहीं रह गया है । मैंने उसे ख़ुश करने की हर तरह से कोशिश की, परंतु कोई फ़ायदा नहीं हुआ । मैं चाहती हूँ कि हम साथ – साथ जीवन का आनंद लें, रेस्तराँ जाएँ, शॉपिंग करें, यात्रा करें, नाटक देखने जाएँ, पार्टियों में जाएँ, परंतु वह कुछ भी नहीं करना चाहता । हम अब सिर्फ़ टीवी देखते हैं, खाते हैं, सोते हैं और नौकरियाँ करते हैं । मैं उससे प्रेम करने की कोशिश तो करती हूँ, परंतु मैं ग़ुस्सा भी हूँ । वह पहले इतना आकर्षक और रोमांटिक हुआ करता था । परंतु अब वह बहुत बोरिंग हो गया है । मैं नहीं जानती कि मैं क्या करूँ । वह हिलने को भी तैयार नहीं होता !"

रबर बैंड का सिद्धांत पता चलने के बाद और पुरुष अंतरंगता चक्र को समझने के बाद लीसा और जिम दोनों को ही समझ में आ गया कि समस्या क्या थी । वे अपना सारा समय इकट्ठे गुज़ार रहे थे । उन्हें थोड़ा दूर – दूर रहने की ज़रूरत थी ।

जब कोई आदमी बहुत क़रीब आ जाता है और वह अपने आपको वापस नहीं खींच पाता, तो वह मूडी और चिड़चिड़ा हो जाता है । जिम ने यह नहीं सीखा था कि वह अपने आपको दूर कैसे खींचे । अकेले समय बिताने में उसे अपराधबोध का अनुभव होता था । उसे लगता था कि उसे सारा समय अपनी पत्नी के साथ बिताना चाहिए ।

लीसा भी यही सोचती थी कि उन्हें हर काम इकट्ठे करना चाहिए । मैंने लीसा से पूछा कि वह जिम के साथ इतना ज़्यादा समय क्यों बिताती थी ।

लीसा ने जवाब दिया, “मुझे यह डर था कि अगर मैं अकेले कहीं जाऊँगी, तो जिम को अच्छा नहीं लगेगा । एक बार मैं अकेले शॉपिंग करने गई थी और मैंने लौटकर देखा कि जिम दुखी था ।”

जिम ने कहा, “मुझे वह दिन अच्छी तरह याद है । मैं तुम्हें लेकर दुखी नहीं था । उस दिन मुझे बिज़नेस में घाटा हुआ था । मुझे याद है कि घर में अकेले रहने में मुझे कितना अच्छा लग रहा था । मैंने तुम्हें यह बात इसलिए नहीं बताई क्योंकि मैं तुम्हारा दिल नहीं दुखाना चाहता था ।”

लीसा ने कहा, " मैंने सोचा तुम यह पसंद नहीं करते कि मैं तुम्हारे बिना कहीं आऊँ – जाऊँ ।”

पूरी बात समझने के बाद लीसा जिम के बिना आने – जाने लगी । जिम को भी थोड़ी स्वतंत्रता और राहत मिली । जिम ने कहा, " मैं अब राहत महसूस कर रहा हूँ । पहले तो मुझे ऐसा लगता था कि मैं कुछ कर ही नहीं सकता । लीसा मुझे हमेशा बताया करती थी कि क्या करना चाहिए, वह मुझे सलाह दिया करती थी और मुझसे सवाल पूछा करती थी ।”

लीसा ने कहा, “मैं यह महसूस करती हूँ कि मैं अपने दुख के लिए उसे ज़िम्मेदार ठहरा रही थी और उसे दोष दे रही थी । जब मैंने अपनी ख़ुशी की ज़िम्मेदारी ली, तो मैंने यह अनुभव किया कि जिम की ऊर्जा बढ़ गई और उसका मूड ठीक रहने लगा । यह किसी चमत्कार से कम नहीं था ।”

## अंतरंगता के चक्र की बाधाएँ

महिलाएँ दो तरीक़ों से अनजाने में ही पुरुष के स्वाभाविक अंतरंगता चक्र में बाधा डालती हैं :

( 1 ) जब वह दूर जाता है तो उसका पीछा करके, और

( 2 ) दूर जाने के लिए उसे सज़ा देकर ।

## पुरुष का पीछा करना

**1 . शारीरिक**

जब पुरुष दूर जाता है, तो वह शारीरिक रूप से उसका पीछा करती है । जब वह दूसरे कमरे में जाता है तो वह पीछे – पीछे वहाँ भी पहुँच जाती है ।

**2 . भावनात्मक**

जब वह दूर जाता है, तो महिला भावनात्मक रूप से उसका पीछा करती है । वह उसकी चिंता करती रहती है । वह दुखी होती है । वह उसका ज़रूरत से ज़्यादा ध्यान रखती है । वह उसकी मदद करना चाहती है ।

एक और तरीके से महिला भावनात्मक बाधा खड़ी करती है । वह उसके अकेले रहने की आवश्यकता को पसंद नहीं करती । जब वह दूर जाता है तो महिला उसकी तरफ़ ऐसे अंदाज़ में देखती है जैसे उसने कोई गुनाह कर दिया हो । वह अंतरंगता का आग्रह करती है और पुरुष को ऐसा लगता है जैसे उस पर नियंत्रण किया जा रहा है ।

**3. मानसिक**

वह ऐसे सवाल पूछती है, "तुम मेरे साथ ऐसा बर्ताव कैसे कर सकते हो ?" या "तुम्हें दिक्क़त क्या है ?" या "क्या तुम्हें इस बात का एहसास नहीं है कि तुम्हारे दूर जाने से मुझे कितना दुख होता है ?"

एक और तरीक़ा यह होता है कि महिला उसे खुश करके वापस अपने क़रीब लाना चाहती है । वह हर काम को आदर्श तरीके से करना चाहती है ताकि उसे दूर जाने का कोई बहाना न मिले ।

# सज़ा देने के तरीक़े

**1. शारीरिक**

जब पुरुष दूर रहकर एक बार फिर क़रीब लौटता है, तो महिला उसका तिरस्कार कर देती है । वह उसके साथ सेक्स के लिए तैयार नहीं होती । वह उसे अपना शरीर भी नहीं छूने देती । वह अपने गुस्से को दिखाने के लिए चीज़ें भी तोड़ – फोड़ सकती है ।

**2. भावनात्मक**

जब पुरुष लौटता है, तो महिला दुखी होती है और उसे दोष देने लगती है । वह अपने आपको नज़रअंदाज़ करने के लिए उसे माफ़ नहीं करती । जब वह लौटता है, तो वह अपनी नाराज़गी को शब्दों, टोन और देखने के अंदाज़ के माध्यम से जता देती है ।

**3. मानसिक**

जब वह लौटता है तो महिला ठंडी या उदासीन हो जाती है और उसके साथ कोई समझौता नहीं करना चाहती । वह इस बात पर गुस्सा होती है कि वह पहल नहीं कर रहा है, उससे बातें नहीं कर रहा है ।

जब किसी पुरुष को दूर जाने के लिए सज़ा मिलती है, तो वह दूर जाने से घबराने लगता है । परंतु जब वह दूर नहीं जा पाता तो इसका नतीजा यह होता है कि वह मूडी और चिड़चिड़ा हो जाता है ।

# समझदार पुरुष और महिलाएँ

समझदार पुरुष जानते हैं कि दूर जाना उनकी अंतरंगता के चक्र का हिस्सा है । पर वे यह भी समझते हैं कि उनकी पत्नियों या प्रेमिकाओं को इससे परेशानी हो सकती है । ऐसे समय में वह दूर तो जाए, परंतु महिला को यह तसल्ली देकर कि वह कुछ समय बाद लौट आएगा और उसके दूर जाने का कारण सिर्फ़ इतना सा है कि उसे कुछ समय एकांत

की ज़रूरत है ।

समझदार महिला को यह समझना चाहिए कि अंतरंगता के चक्र में बाधाएँ नहीं डालनी चाहिए, क्योंकि जितनी बाधाएँ डाली जाएँगी पुरुष उतना ही दूर होता जाएगा । इसलिए पुरुष को रबर बैंड की तरह पूरी दूरी तक जाने का मौक़ा देना चाहिए । अपने आप वह एक बार फिर उसके पास लौट आएगा, पूरी शक्ति और नए उत्साह के साथ ।

# अध्याय 7
# महिलाएँ लहरों की तरह होती हैं

महिलाएँ लहरों की तरह होती हैं । उनका मूड लहरों की तरह कभी ऊपर और कभी नीचे होता है । मेरी पत्नी बॉनी कहती है कि नीचे जाने का यह अनुभव किसी अँधेरे कुएँ में जाने जैसा होता है । जब कोई महिला अपने कुएँ में उतरती है, तो वह अपने अवचेतन की गहराइयों में चली जाती है । ऐसे समय उसे निराशा, अकेलेपन और दुविधा का अनुभव होता है । परंतु एक बार वह कुएँ की तलहटी को छू लेती है तो फिर वह अपने आप ऊपर आने लगती है और एक बार फिर से उसका मूड ठीक हो जाता है ।

जब किसी महिला का मूड ठीक नहीं होता तो पुरुष को चाहिए कि वह उसकी भावनाओं को समझे और उसे प्रेम या सहारा दे ।

## लहरों के बारे में पुरुषों की प्रतिक्रिया क्या होती है

जब कोई पुरुष किसी महिला से प्रेम करता है तो वह बहुत खुश और प्रेम बाँटने वाली दिखती है । ज़्यादातर पुरुष इस ग़लतफ़हमी में रहते हैं कि उसका यह मूड हमेशा बना रहेगा । इस तरह की उम्मीद करना तो वैसा ही है जैसे हम यह मान लें कि मौसम कभी नहीं बदलेगा, या सूर्य आसमान में लगातार चमकता रहेगा । जीवन में विरोधाभास की लय काम करती है Ȑ दिन और रात, ठंडा और गर्म, गर्मी और सर्दी, बादलों से भरा आसमान और साफ़ आसमान । इसी तरह रिश्तों में भी पुरुषों और महिलाओं के अपने Ȑ अपने चक्र होते हैं । पुरुष दूर जाकर वापस क़रीब आते हैं, जबकि महिलाएँ कुएँ में नीचे उतरकर वापस ऊपर आती हैं ।

जब महिला दुखी दिखती है, तो पुरुष को लगता है कि उसके मूड ख़राब होने का कारण वह खुद है । जब वह सुखी होती है तो इसका श्रेय वह लेता है परंतु जब वह दुखी दिखती है तो इसके लिए भी वह खुद को ही ज़िम्मेदार मान लेता है ।

## ठीक करने की कोशिश मत करो

बिल ने कहा, “मैं अपनी पत्नी मैरी को समझ नहीं पाया । कई सप्ताह तक तो उसका मूड बहुत अच्छा रहता है । वह प्रेम बाँटती है । परंतु अचानक वह दुखी हो जाती है और उसे लगता है कि वह सबके लिए कितना कुछ कर रही है और बदले में उसके लिए कोई कुछ नहीं कर रहा है । ऐसे समय में वह मुझे दोषी मान लेती है । मैं उसे बताता हूँ कि उसके दुख के लिए मैं ज़िम्मेदार या क़ुसूरवार नहीं हूँ । मैं उसे यह समझाने की कोशिश करता हूँ, परंतु इससे हमारा झगड़ा और बढ़ जाता हैं ।”

अधिकांश पुरुषों की तरह बिल की ग़लती भी यही थी कि वह अपनी पत्नी को

कुएँ में नीचे जाने से रोक रहा था । वह उसे ऊपर खींचकर उसे बचाना चाहता था । वह यह नहीं जानता था कि जब तक उसकी पत्नी तलहटी को नहीं छू लेती, तब तक वह पूरी तरह ख़ुश नहीं रह सकती ।

अपनी पत्नी का दुखड़ा सुनते समय बिल स्पष्टीकरण देकर यह समझाता था कि उसे क्यों परेशान नहीं होना चाहिए । जब कोई महिला कुएँ में नीचे जा रही होती है तो वह इस सलाह को सबसे ज्यादा नापसंद करती है कि उसे नीचे क्यों नहीं जाना चाहिए । ऐसे समय उसे एक ऐसे पुरुष की आवश्यकता है जो नीचे जाते समय उसका साथ दे, उसका दुखड़ा हमदर्दी से सुने और उसके जज़्बातों से सहानुभूति रखे । चाहे पुरुष महिला की भावनाओं को पूरी तरह न समझ पाए, परंतु वह उसे प्रेम, सहारा और ध्यान तो दे ही सकता है ।

## बहस क्यों होती है

जब महिला कुएँ में नीचे उतरती है तो पुरुष अपना आपा खो बैठता है क्योंकि उसे लगता है कि जिस समस्या को लेकर वह परेशान है, वह समस्या तो कब की हल हो चुकी है ।

**जब महिला कुएँ में उतरती है, तो पुरुष ग़लती से यह कह देता है :**

*1 .*
*?*

*2 .* /

*3 .*
/

*4 .*
*?*

*5 .*
/

*6 .* *!*
/

*7 .*
*?*

# मिहलाओं कुएँ में चाने के संकेत

| वह महसूस करती है | वह कह सकती है |
|---|---|
| • परेशानी | "कितना कुछ करना है।" |
| • असुरक्षा | "मुझे ज़्यादा की ज़रूरत है।" |
| • चिड़चिड़ापन | "हर काम मैं ही करती हूँ।" |
| • चिंता | "परंतु इस बारे में क्या हुआ..." |
| • दुविधा | "मैं समझ नहीं पा रही हूँ..." |
| • थकान | "मुझसे अब और कुछ नहीं होगा।" |
| • निराशा | "मैं नहीं जानती कि मैं क्या करूँ।" |
| • निष्क्रियता | "मुझे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता, जो तुम्हें अच्छा लगे, वही करो।" |
| • माँग करना | "तुम्हें यह करना चाहिए..." |
| • बात न मानना | "नहीं, मैं यह नहीं करना चाहती..." |
| • अविश्वास करना | "तुम्हारा मतलब क्या है?" |
| • नियंत्रण करना | "क्या तुमने..." |
| • निंदा करना | "तुम यह बात कैसे भूल गए...?" |

## पुरुष को यह समझना चाहिए

1. पुरुष यदि ऐसे मुश्किल समय में अपनी पत्नी को प्रेम और सहारा देता है तो यह बहुत अच्छी बात है । इससे समस्या तो नहीं सुलझेगी, परंतु महिला उसके सहारे जल्दी से तलहटी को छूकर ऊपर आ सकेगी ।
2. महिला के कुएँ में जाने के लिए पुरुष ज़िम्मेदार नहीं है ।उसे यह जान लेना चाहिए कि इसमें उसकी कोई ग़लती नहीं है । इसलिए उसे बेहिचक महिला को सहारा औरप्रेम देना चाहिए ।
3. तलहटी को छूने के बाद महिला अपनेआप ऊपर आ जाती है । पुरुष को

उसकी समस्या हल करने की कोई ज़रूरत नहीं है । महिला को तो सिर्फ़ पुरुष के प्रेम और उसकी हमदर्दी की ज़रूरत है ।

# जब दोनों परेशान हों

शोध से पता चला है कि महिलाएँ आम तौर पर एक महीने बाद कुएँ में जाने की ज़रूरत महसूस करती हैं । पुरुष भी रबर बैंड की तरह दूर जाने की ज़रूरत एक महीने बाद ही महसूस करते हैं । समस्या तब आती है जब दोनों का ही यह मुश्किल समय एक साथ आ जाता है । ऐसे समय दोनों में ही धैर्य नहीं होता और वे ज़रा सी बात पर झगड़ सकते हैं । पुरुष को चाहिए कि वह महिला की हमदर्दी की ज़रूरत को समझे और महिला को चाहिए कि वह पुरुष के अंतरंगता चक्र का ध्यान रखे ।

## पैसा भी समस्याएँ पैदा कर सकता है

> क्रिस ने कहा, "मैं पूरी तरह दुविधा में हूँजब हमारी शादी हुई थी तब हम गरीब थे । उस वक़्त मेरी पत्नी पैम कई बार शिकायत करती थी कि उसका जीवन कितना कष्टपूर्ण है । मैं उसका दुख समझ सकता था । परंतु अब तो हम अमीर हैं । अब वह दुखी क्यों होती है ? हम लड़ते रहते हैं । जब हम ग़रीब थे, तो ज्यादा सुखी थे, अब तो हमारे बीच तलाक़ की नौबत आ चुकी है ।"

क्रिस यह नहीं समझ पाया था कि महिलाएँ लहरों की तरह होती हैं । शुरुआत में जब पैम कुएँ में उतरती थी, तो वह उसे सहारा देता था, उसकी बात सुनता था और उसके दुख को समझता था । अपनी पत्नी का दुख समझना उसके लिए इसलिए आसान था क्योंकि वह ख़ुद भी पैसे की कमी को लेकर परेशान रहता था । उसके हिसाब से उसकी पत्नी की परेशानी जायज़ थी उनके पास पर्याप्त पैसा नहीं था ।

# पैसे से भावनात्मक ज़रूरतें पूरी नहीं होतीं

मंगल ग्रह के पुरुष सोचते हैं कि पैसा ही उनकी सारी समस्याओं का समाधान है । जब क्रिस और पैम ग़रीब थे तो क्रिस अपनी पत्नी के दुख को समझता था और पैम को उसकी हमदर्दी और प्रेम का एहसास होता था ।

परंतु उनके पास पैसा आने के बाद भी जब पैम कुएँ में उतरी तो क्रिस इसका कारण नहीं समझ पाया । उसे लगा कि अब उसे खुश होना चाहिए क्योंकि अब तो वे अमीर हैं । पैम को इस वक़्त यह लगा कि क्रिस को उसकी परवाह नहीं थी ।

क्रिस यह नहीं समझ पाया था कि पैसे के होने या न होने का पैम की परेशानी से कोई संबंध नहीं है । जब पैम का मूड ख़राब होता था, तो उनमें लड़ाई इसलिए होती थी

क्योंकि वह उसकी परेशानी को अतार्किक और मूर्खतापूर्ण मानता था । बड़ी अजीब बात थी कि वे जितने अमीर होते गए, उनमें उतनी ही ज़्यादा लड़ाइयाँ होती गई ।

जब वे ग़रीब थे, तो पैसा ही पैम के दुख का मुख्य कारण था, परंतु पैसा आने के बाद पैम अपनी भावनात्मक ज़रूरतों को लेकर दुखी होने लगी । यह बहुत स्वाभाविक था । हमने क्रिस को यह सलाह दी कि जिस तरह पहले वह अपनी पत्नी को प्रेम और सहारा दिया करता था, अब भी उसे वैसा ही करना चाहिए । उसे यह नहीं सोचना चाहिए कि पैसा पैम की समस्याएँ सुलझा सकता है । उसकी समस्या तो क्रिस के प्रेम और उसके भावनात्मक सहारे से ही सुलझ सकती है ।

## भावनाएँ महत्वपूर्ण हैं

अगर किसी महिला को दुख में सहारा न मिले, तो वह कभी सचमुच सुखी नहीं रह सकती । सचमुच सुखी रहने के लिए यह ज़रूरी है कि वह अपनी भावनाओं को मुक्त करने, शुद्ध करने और उनका उपचार करने के लिए समय R̈ समय पर कुएँ में जाए । यह एक स्वाभाविक और स्वस्थ प्रक्रिया है ।

जब किसी महिला का मूड अच्छा होता है तो उसे गिलास आधा भरा दिखता है, जब वह कुएँ में उतरती है तो उसे गिलास आधा ख़ाली दिखाई देता है ।

महिलाएँ लहरों की तरह होती हैं यह जाने बिना पुरुष कभी अपनी पत्नियों को नही समझ पाएँगे और उन्हें कभी खुश नहीं रख पाएँगे । वे इसलिए परेशान हो जाते हैं क्योंकि बाहर से तो सारी परिस्थितियाँ अच्छी नज़र आती हैं, फिर भी उनकी पत्नी परेशान दिखती है । एक बार पति महिला के दिल की किताब को पढ़ ले, तो वह उसे प्रेम और सहारा देकर कुएँ से सही R̈ सलामत बाहर निकाल सकता है । और महिला उससे यही तो चाहती है ।

# अध्याय 8
# दोनों की भावनात्मक आवश्यकताएँ अलग–अलग होती हैं

महिलाओं और पुरुषों को यह पता ही नहीं होता कि उनकी भावनात्मक आवश्यकताएँ अलग–अलग होती हैं । इसीलिए वे एक–दूसरे को प्रेम करने का आदर्श तरीक़ा नहीं जान पाते । पुरुष वही देते हैं, जो वे चाहते हैं । इसी तरह महिलाएँ भी वही देती हैं, जो वे चाहती हैं । दोनों ही यह ग़लत समझ बैठते हैं कि सामने वाले को भी उन्हीं चीज़ों की ज़रूरत होगी, जिनकी उन्हें ज़रूरत होती है । इसी कारण दोनों ही असंतुष्ट और दुखी रहते हैं ।

सच तो यह है कि पुरुष और महिलाएँ दोनों ही प्रेम देते हैं, परंतु उस तरीके से नहीं देते, जिस तरीके से सामने वाले पार्टनर को चाहिए । उदाहरण के तौर पर कोई महिला यह सोच सकती है कि वह ज़्यादा सवाल पूछकर अपना प्रेम जता रही है । जैसा हम देख चुके हैं कि इस बात से पुरुष को चिढ़ छूटती है । इसी तरह पुरुष जब महिला की समस्याओं को कम करके बताता है तो उसे चिढ़ छूटती है । या जब पुरुष उसे अकेला छोड़ देता है ताकि वह आराम से अपनी समस्या सुलझा ले तो उसे उपेक्षा का अनुभव होता है । पुरुष सोचता है कि इस तरह से वह अपना प्रेम जता रहा है, परंतु इससे महिला को लगता है कि उसे प्रेम नहीं किया जा रहा है । जैसा हम पहले ही देख चुके हैं, जब महिला परेशान होती है तो वह चाहती है कि हमदर्दी से उसकी बात सुनी जाए, चूँकि पुरुष यह बात नहीं समझता इसलिए उनमें दूरियाँ बढ़ती जाती हैं ।

## बारह प्रकार का प्रेम

यहाँ पर हम बता रहे हैं कि प्रेम की अनुभूति को बारह प्रकार से अभिव्यक्त किया जा सकता है जिनमें से छह अनुभूतियाँ महिलाओं की मूलभूत भावनात्मक आवश्यकताएँ हैं, जबकि छह अनुभूतियाँ पुरुषों की मूलभूत भावनात्मक आवश्यकताएँ हैं ।

**महिलाओं और पुरुषों की मूलभूत प्रेम आवश्यकताएँ**

| महिलाएँ यह चाहती हैं | पुरुष यह चाहते हैं |
| --- | --- |
| 1. उनका ख़्याल रखा जाए | 1. उन पर विश्वास किया जाए |
| 2. उन्हें समझा जाए | 2. उन्हें स्वीकार किया जाए |
| 3. उन्हें सम्मान दिया जाए | 3. उन्हें सराहा जाए |
| 4. वे निष्ठा चाहती हैं | 4. वे तारीफ़ चाहते हैं |
| 5. वे अपनी बात का समर्थन चाहती हैं | 5. वे चाहते हैं कि उनसे संतुष्ट हुआ जाए |
| 6. वे बार-बार आश्वस्त होना चाहती हैं | 6. वे प्रोत्साहन चाहते हैं |

## 1. महिलाएँ चाहती हैं कि उनका ख़याल रखा जाए; पुरुष चाहते हैं कि उन पर विश्वास किया जाए ।

जब कोई पुरुष किसी महिला की भावनाओं का ख़्याल रखता है और मन लगाकर उसकी बात सुनता है तो महिला को लगता है कि वह उसका ध्यान रख रहा है, वह उसे प्रेम कर रहा है । इस तरह से वह उसकी पहली मूलभूत भावनात्मक आवश्यकता की पूर्ति कर देता है । बदले में महिला उस पर विश्वास करने लगती है ।

## 2. महिलाएँ चाहती हैं कि उन्हें समझा जाए; पुरुष चाहते हैं उन्हें स्वीकार किया जाए ।

जब पुरुष हमदर्दी से महिला की भावनाओं को समझने की कोशिश करता है तो महिला की दूसरी भावनात्मक आवश्यकता पूरी हो जाती है । जब महिला पुरुष को सुधारने का प्रयास किए बिना उसे स्वीकार कर लेती है तो पुरुष की दूसरी भावनात्मक आवश्यकता भी पूरी हो जाती है ।

## 3. महिला सम्मान चाहती है; पुरुष सराहना चाहता है ।

जब कोई पुरुष महिला को महत्व देता है तो महिला की तीसरी भावनात्मक आवश्यकता की पूर्ति हो जाती है । सम्मान जताने के कई तरीके हो सकते हैं, उसकी भावनाओं या

इच्छाओं की क़द्र करना, उसे तोहफे देना, वर्षगाँठ या जन्मदिन याद रखना इत्यादि ।

जब महिला यह देखती है कि उसे पुरुष के प्रयासों और व्यवहार से लाभ हो रहा है तो वह पुरुष की सराहना करती है । इससे पुरुष यह जान जाता है कि उसके प्रयास व्यर्थ नहीं हो रहे हैं और इस वजह से वह ज़्यादा देने के लिए प्रेरित होता है ।

## 4. वह निष्ठा चाहती है; वह तारीफ़ चाहता है ।

जब कोई आदमी महिला को नंबर वन पर रखता है तो महिला की चौथी भावनात्मक आवश्यकता पूरी हो जाती है । महिला को यह लगना चाहिए कि पुरुष की जिंदगी में वह पहले नंबर पर है, बच्चे, नौकरी, पढ़ाई या आनंद–बाक़ी सारी चीजें उसकी तुलना में कम महत्वपूर्ण हैं ।

पुरुष चाहता है कि महिला उसकी तारीफ़ करे । उसकी शक्ति की, लगन की, प्रतिभा की, रोमांस की, ईमानदारी की, प्रेम की, आपसी समझ की या किसी और गुण की । जब पुरुष को तारीफ़ मिलती है, तो वह महिला के प्रति ज़्यादा समर्पित और निष्ठावान हो जाता है ।

## 5. महिलाएँ अपनी बात का समर्थन चाहती हैं; पुरुष चाहते हैं कि उनसे संतुष्ट हुआ जाए ।

जब कोई पुरुष किसी महिला की बात पर आपत्ति नहीं करता या उसकी भावनाओं को लेकर उससे बहस नहीं करता, बल्कि उसकी भावनाओं को स्वीकार करता है तो महिला की पाँचवीं भावनात्मक आवश्यकता पूरी हो जाती है ।

इसी तरह पुरुष चाहता है कि वह अपनी पत्नी की नज़र में हीरो रहे । जब महिला उससे संतुष्ट रहती है, तो पुरुष अपनी पीठ ठोंकता है और ज़्यादा जोश से महिला को प्रेम करने लगता है ।

## 6. महिलाएँ बार–बार आश्वस्त होना चाहती हैं ; पुरुष प्रेरणा चाहते हैं ।

जब कोई पुरुष बार–बार यह जताता है कि वह ख़्याल रख रहा है, वह उसकी बात समझ रहा है, वह उसका सम्मान कर रहा है, वह उसकी बात का समर्थन कर रहा है और वह अपने पार्टनर के प्रति निष्ठावान है, तो महिला की सारी भावनात्मक आवश्यकताएँ पूरी हो जाती हैं । पुरुष यह ग़लती करते हैं कि एक बार महिला को एहसास दिलाने के बाद वे समझते हैं कि बार–बार दोहराने की ज़रूरत नहीं है, परंतु ऐसी बात नहीं है । महिला की छठी मूलभूत भावनात्मक आवश्यकता तभी पूरी होगी जब पुरुष बार–बार अपने प्रेम का इज़हार करे, ज़िंदगी भर करता रहे ।

इसी तरह पुरुष को महिला के प्रोत्साहन की सख़्त ज़रूरत होती है । इससे अपनी योग्यताओं और क्षमता में उसका विश्वास दुगुना हो जाता है ।

## चमकते कवच वाले योद्धा की कहानी

हर पुरुष के भीतर एक हीरो या चमकते कवच वाला योद्धा छुपा होता है । वह चाहता है कि वह अपनी प्रेमिका की रक्षा करे उसकी सेवा करे । जब प्रेमिका उस पर भरोसा करती है, तो वह अपनी पूरी क्षमता से उसकी मदद करता है । वह उसका पूरा ख़्याल रखता है । जब महिला उस पर पूरा भरोसा नहीं करती तो कुछ समय बाद वह उसका ख़्याल रखना छोड़ देता है ।

कल्पना कीजिए चमकते कवच वाला कोई योद्धा जंगल से गुज़र रहा है । अचानक वह किसी युवती की चीख़ सुनता है । तत्काल वह उस तरफ़ अपना घोड़ा दौड़ा देता है । वह देखता है कि महल में एक राजकुमारी राक्षस के चंगुल में फँसी हुई है । योद्धा तत्काल अपनी तलवार निकालता है और राक्षस को मौत के घाट उतार देता है । इसका परिणाम यह होता है कि राजकुमारी उससे प्रेम करने लगती है ।

पूरे राज्य के लोग उसे सिर आँखों पर बिठाते हैं । उसे हीरो माना जाता है । राजकुमारी और योद्धा एक–दूसरे से प्रेम करने लगते हैं ।

एक महीने बाद योद्धा किसी यात्रा पर बाहर जाता है । वापस लौटते समय वह अपनी प्रिय राजकुमारी की मदद माँगने वाली चीख़ एक बार फिर सुनता है । दूसरे राक्षस ने महल पर हमला कर दिया है । योद्धा वहाँ पहुँचता है और अपनी तलवार बाहर निकालता है ताकि वह राक्षस को मार सके ।

परंतु तभी राजकुमारी टॉवर से चिल्लाकर कहती है, "नहीं तलवार मत निकालो । इसके बजाय अगर तुम रस्सी के फंदे का प्रयोग करोगे, तो राक्षस आसानी से मर जाएगा ।" वह ऊपर से रस्सी का फंदा फेंकती है और बताती है कि इसका प्रयोग कैसे किया जाए । योद्धा राजकुमारी के निर्देशों का पालन करता है । वह रस्सी के फंदे को राक्षस की गर्दन में डालकर उसका गला घोंट देता है । पूरे राज्य में खुशी छा जाती है । परंतु इस उत्सव में योद्धा को यह लगता है कि उसने तो कुछ किया ही नहीं है । चूंकि उसने तलवार के बजाय फंदे से राक्षस को मारा, इसलिए उसे महसूस होता है कि अब वह शहर के लोगों के विश्वास और प्रशंसा के योग्य नहीं है । इस घटना के बाद वह थोड़ा निराश हो जाता है और अपने कवच को चमकाना भूल जाता है ।

एक महीने बाद वह दूसरी यात्रा पर जाता है । जब वह अपनी तलवार ले जाता है, तो राजकुमारी उसे याद दिलाती है कि वह याद से रस्सी भी साथ में ले जाए । घर लौटते समय वह देखता है । कि एक और राक्षस ने महल पर हमला कर दिया है । इस बार वह अपनी तलवार लेकर झपटता है, परंतु झिझकता है कि शायद उसे रस्सी के फंदे का प्रयोग करना चाहिए । इतनी देर में राक्षस उस पर आग उगलकर उसके दाहिने हाथ को जला देता है । दुविधा में वह ऊपर की तरफ़ देखता है और वहाँ उसे राजकुमारी झाँकती

हुई दिखती है ।

"उसके मुँह में ज़हर डाल दो," वह चिल्लाकर कहती है । "रस्सी के फंदे से काम नहीं चलेगा ।"

वह उसे ऊपर से ज़हर फेंककर देती है, जिसे योद्धा राक्षस के मुँह में डालकर उसे मार देता है । सभी ख़ुश हो जाते हैं, परंतु योद्धा को अपने आप पर शर्म आती है ।

एक महीने बाद वह एक और यात्रा पर जाता है । जब वह अपनी तलवार लेकर जाता है, तो राजकुमारी उसे याद दिलाती है कि वह रस्सी का फंदा और ज़हर ले जाना न भूले । वह उसके सुझाव से चिढ़ जाता है, परंतु वक़्त–ज़रूरत के लिए उन्हें भी साथ रख लेता है ।

इस बार अपनी यात्रा में वह एक और दुखी युवती की चीख़ सुनता है जो मदद के लिए चिल्ला रही है । जब वह उसकी मदद के लिए जाता है और राक्षस को मारने के लिए अपनी तलवार निकालता है तो वह एक बार फिर झिझकता है । वह सोचता है क्या मैं अपनी तलवार से इसे मारूँ या फिर रस्सी के फंदे से या ज़हर से ? राजकुमारी क्या कहेगी ?

एक पल के लिए वह दुविधा में रहता है । परंतु तभी उसे याद आता है कि राजकुमारी से मिलने से पहले उसके पास सिर्फ़ तलवार हुआ करती थी । नए जोश और आत्मविश्वास के साथ वह रस्सी के फंदे और ज़हर को दूर फेंक देता है और अपनी भरोसेमंद तलवार के साथ राक्षस से भिड़ जाता है । वह राक्षस को मार देता है और उस शहर के लोग भी ख़ुशियाँ मनाने लगते हैं ।

चमकते कवच वाला योद्धा अपनी राजकुमारी के पास फिर कभी नहीं लौटा । वह इसी नए गाँव में रहने लगा और पूरी ज़िंदगी सुख से रहा । उसने आख़िरकार शादी भी की, परंतु शादी करने से पहले उसने यह पक्का कर लिया कि उसकी पत्नी उसे रस्सी के फंदे और ज़हर की सलाह तो नहीं देगी ।

याद रखें हर आदमी के भीतर चमकते कवच वाला योद्धा छुपा होता है । हालाँकि कभी–कभार सलाह हर आदमी को पसंद आती है, परंतु ज़्यादा सलाह देने से उसका आत्मविश्वास कम हो सकता है और वह आपसे चिढ़कर हमेशा के लिए दूर जा सकता है ।

| महिलाओं की आम ग़लतियाँ | पुरुष को प्रेम का अनुभव क्यों नहीं होता |
|---|---|
| 1. वह उसका व्यवहार सुधारने की कोशिश करती है और बिन माँगी सलाह देकर उसकी मदद करना चाहती है। | 1. उसे लगता है कि महिला उस पर भरोसा नहीं करती है। |
| 2. वह अपनी परेशानियाँ सुनाकर उसे बदलने की या उसके व्यवहार को नियंत्रित करने की कोशिश करती है। (परेशानियाँ सुनाना तो ठीक है, परंतु इस बहाने उसे सज़ा देना या उसे बदलने की कोशिश करना ग़लत है।) | 2. उसे लगता है कि वह जैस है, उसे उसी स्वरूप में स्वीका नहीं किया जा रहा है। |
| 3. वह इस बात के लिए कृतज्ञ नहीं होती कि पुरुष ने उसके लिए कितना किया है, बल्कि इस बात की शिकायत करती है कि पुरुष ने क्या नहीं किया है। | 3. उसे लगता है कि उसे सराह नहीं जा रहा है और उसव अच्छे कामों को महत्व नर्ह दिया जा रहा है। |
| 4. वह उसके व्यवहार को ठीक करती है और हमेशा यह बताती रहती है कि क्या करना चाहिए, जैसे वह छोटा बच्चा हो। | 4. उसे प्रेम का अनुभव इसलि नहीं होता क्योंकि महिल हमेशा उसकी बुराई ही करत है, तारीफ़ नहीं करती। |
| 5. वह अपनी परेशानियाँ सुनाते समय अप्रत्यक्ष तरीक़े से इस तरह के सवाल पूछती है, "तुम ऐसा किस तरह कर सकते हो?" | 5. पुरुष को लगता है कि महिल उससे संतुष्ट नहीं है। |
| 6. जब पुरुष निर्णय लेता है या पहल करता है तो वह उसे सुधारती है या उसकी आलोचना करती है। | 6. पुरुष को प्रेम का अनुभ नहीं होता क्योंकि उसे महिला की तरफ़ से कोई प्रोत्साहन नहीं मिलता। |

| पुरुषों की आम ग़लतियाँ | महिला को प्रेम का अनुभव क्यों नहीं होता |
|---|---|
| 1. वह सुनता ही नहीं है, उसका ध्यान जल्दी भटक जाता है, वह रुचि नहीं लेता या चिंतातुर होकर सवाल नहीं पूछता। | 1. महिला को प्रेम का अनुभव इसलिए नहीं होता क्योंकि उसे लगता है कि उसका ख़्याल नहीं रखा जा रहा है, उसकी तरफ़ पूरा ध्यान नहीं दिया जा रहा है। |
| 2. वह उसकी बातों का तथ्यात्मक अर्थ निकालता है और उसे सही बात समझाने की कोशिश करता है। वह सोचता है कि महिला समाधान की तलाश में है, इसलिए वह उसे समस्या का हल बताने लगता है। | 2. महिला को प्रेम का अनुभव इसलिए नहीं होता क्योंकि पुरुष उसकी बात का सही मतलब नहीं समझ पाता। |
| 3. वह सुनता है, परंतु फिर ग़ुस्सा हो जाता है और फिर परेशान करने के लिए महिला को दोष देने लगता है। | 3. उसे प्रेम का अनुभव इसलिए नहीं होता क्योंकि पुरुष उसकी भावनाओं का सम्मान नहीं करता। |
| 4. वह उसकी भावनाओं और आवश्यकताओं के महत्त्व को कम करता है। उसकी नज़रों में बच्चे या नौकरी ज़्यादा महत्वपूर्ण होते हैं। | 4. महिला को प्रेम का अनुभव इसलिए नहीं होता क्योंकि पुरुष उसके प्रति पूर्ण निष्ठा नहीं रखता और उसे नंबर वन पर नहीं रखता। |
| 5. जब वह परेशान होती है, तो वह स्पष्टीकरण देता है कि वह क्यों सही है या फिर यह बताता है कि महिला को परेशान क्यों नहीं होना चाहिए। | 5. महिला को प्रेम का एहसास इसलिए नहीं होता क्योंकि पुरुष उसकी भावनाओं का समर्थन नहीं करता है और इसके बजाय उसे ग़लत साबित करने की कोशिश करता है। |
| 6. सुनने के बाद वह कुछ नहीं कहता और बस यूँ ही चल देता है। | 6. महिला असुरक्षित हो जाती है क्योंकि पुरुष ने उसे बार-बार आश्वस्त नहीं किया है। |

# प्यार क्यों असफल होता है

प्यार अक्सर इसीलिए असफल होता है क्योंकि लोग वही देते हैं, जो वे पाना चाहते हैं । चूँकि पुरुष और महिला की मूलभूत आवश्यकताएँ अलग–अलग हैं, इसलिए वे सामने वाले को उसकी चाही गई चीज़ कभी नहीं दे पाते । जब हम अपने पार्टनर की मूलभूत आवश्यकताओं को समझ लेते हैं तो हमारे लिए सही दिशा में प्रयास करना आसान हो जाता है । प्रेम के इन बारह प्रकारों से हम यह समझ सकते हैं कि सामने वाले को क्या चाहिए । और अपने प्रेम को सफल बनाने के लिए हमें सिर्फ़ उसकी चाही गई चीज़ों को देना भर है ।

# अध्याय 9
# बहस से कैसे बचा जाए

प्यार में जो सबसे बड़ी चुनौती है वह है बहस की चुनौती, आपसी झगड़े और विवाद की चुनौती । अक्सर पति R̈ पत्नी किसी बात पर चर्चा करना शुरू करते हैं, और कुछ देर बाद उनमें बहस शुरू हो जाती है और बहस शुरू होने के कुछ देर बाद उनमें युद्ध छिड़ जाता है । दोनों एक R̈ दूसरे से प्रेम से बात करने के बजाय एक R̈ दूसरे को चोट पहुँचाने पर आमादा हो जाते हैं । वे एक R̈ दूसरे की ग़लतियाँ निकालते हैं, ख़ामियाँ बताते हैं, शिकायतें करते हैं, फिर पुरानी ग़लतियों की याद दिलाकर अपने केस को और पुख़्ता बना लेते हैं ।

चूँकि संवाद किसी भी रिश्ते की सबसे महत्वपूर्ण बुनियाद है, इसलिए बहस सबसे विनाशकारी चीज़ है । स्वर्णिम नियम तो यह है कि बहस से बचा जाए । इसके बजाय ठंडे दिमाग़ से सोचा जाए कि क्या करना उचित होगा । बिना बहस किए भी आप असहमत हो सकते हैं । कई लोग कभी बहस नहीं करते, परंतु अपनी शिकायतों को मन में इकट्ठा करते रहते हैं । ऐसा करना भी ठीक नहीं है क्योंकि ऐसा करने से आप युद्ध से तो बच रहे हैं, परंतु शीत युद्ध कर रहे हैं ।

## बहस में क्या होता है

बहस में हम एक–दूसरे को चोट पहुँचाते हैं । हम भूल जाते हैं कि हममें असमानताएँ और असहमति होना स्वाभाविक है क्योंकि दो लोग एक जैसा नहीं सोचते । बहस शुरू होने पर असली मुद्दा तो ठंडे बस्ते में चला जाता है और हम दीगर बातों को बीच में ले आते हैं ।

हम क्या बोल रहे हैं, इससे सामने वाले को उतनी चोट नहीं पहुँचती है जितनी कि इस बात से पहुँचती है कि हम उसे किस तरह से बोल रहे हैं । आम तौर पर पुरुष जब असहमत होता है तो महिला पर आक्रमण कर देता है । महिला उसकी बात का तो बुरा नहीं मानती, पर उसके बोलने के तरीक़े को पसंद नहीं करती । पुरुष यह गलत अनुमान लगा लेता है कि महिला को बोले गए शब्दों पर आपत्ति हो रही है और इसलिए वह अपने बोलने के तरीक़े को सुधारने के बजाय और भी कटु अंदाज़ में अपनी बात मनवाने की कोशिश करता है । पुरुष के मन में यह ख़्याल ही नहीं आता कि बहस असल में वह शुरू कर रहा है, वह सोचता है कि महिला ही उसके साथ फ़ालतू झगड़ रही है । महिला भी चुभने वाली बातें बोलकर झगड़ा बढ़ाने में अपना योगदान देती है । इसके अलावा वह बिन माँगी सलाह देकर झगड़े को और बढ़ा देती है । बहस से बचने के लिए हमें यह याद रखने की ज़रूरत है कि हमारे पार्टनर को हमारे शब्दों से कोई दिक्क़त नहीं होती, उसे तो हमारे बोलने के तरीक़े से शिकायत होती है । बहस करने के लिए दो लोगों की ज़रूरत होती है, परंतु बहस रोकने के लिए एक ही व्यक्ति काफ़ी है ।

# चोट से बचने के चार तरीक़े

बहस में चोट से बचने के लिए आम तौर पर लोग चार तरीक़ों का सहारा लेते हैं । यह तरीके तात्कालिक रूप से तो सही लगते हैं, परंतु लंबे समय में यह विनाशकारी सिद्ध होते हैं ।

1. **हमला करना** । यह तरीक़ा मंगल ग्रह का है । जब बहस की नौबत आती है तो पुरुष का सूत्रवाक्य होता है, "आक्रमण ही सुरक्षा की सर्वश्रेष्ठ नीति है ।" पुरुष सामने वाले को दोष देकर, उसकी आलोचना करके और उसे ग़लत साबित करके अपनी बात मनवाना चाहते हैं । वे तेज़ आवाज़ में बोलना या चीख़ना–चिल्लाना शुरू कर देते हैं । जब पार्टनर उनके सामने झुक जाता है तो वे समझते हैं कि वे जीत गए, जबकि दरअसल वे हार जाते हैं ।
2. **भाग जाना** । यह भी मंगल ग्रह का तरीक़ा है । जब उन्हें अपनी स्थिति कमज़ोर दिखती है, तो वे भागकर अपनी गुफा में छुप जाते हैं और फिर बाहर नहीं निकलते । यह शीत युद्ध की स्थिति होती है । वे बात करने से इन्कार कर देते हैं और इसलिए समस्या सुलझ नहीं पाती । इससे तात्कालिक रूप से तो शांति और सद्भाव निर्मित हो जाता है, परंतु चूँकि बातचीत बंद हो जाती है इसलिए द्वेष बना रहता है । उनका प्रेम धीरे–धीरे हो जाता है ।
3. **मुखौटा लगाना** । यह शुक्र ग्रह का तरीक़ा है । किसी विवाद में चोट से बचने के लिए महिला यह अभिनय करती है जैसे कोई समस्या ही नहीं है । वह अपने चेहरे पर मुस्कराहट चिपका लेती है और बहुत खुश नज़र आती है । परंतु चूँकि वह केवल दिखावा कर रही है, इसलिए वह अंदर से दुखी रहती है ।
4. **समर्पण करना । यह तरीक़ा भी शुक्र ग्रह का है । बहस से बचने के लिए महिलाएँ समर्पण कर देती हैं । चाहे उनकी ग़लती हो या न हो, वे अपनी ग़लती मान लेती हैं । वे यह मान लेती हैं कि उनका पार्टनर उन्हीं की ग़लती की वजह से परेशान है । तात्कालिक रूप से तो इससे रिश्ते सुधर जाते हैं, परंतु दीर्घकाल में महिला मानसिक रूप से दुखी रहती है ।**

# हम बहस क्यों करते हैं

बहस के कई कारण होते हैं–पैसा, सेक्स, निर्णय, मूल्य, बच्चों का लालन–पालन, घरेलू ज़िम्मेदारियाँ । हमारी चर्चाएँ बहस में इसलिए बदल जाती हैं, क्योंकि हमें यह लगता है कि हमारा पार्टनर हमसे प्रेम नहीं करता है । सतही तौर पर यह लग सकता है कि बहस किसी मुद्दे पर हो रही है, परंतु बहस का असली कारण यह एहसास होता है कि उससे प्रेम नहीं किया जा रहा है ।

# पुरुषों के बहस करने के छुपे हुए कारण

| बहस करने का छुपा हुआ कारण | बहस न हो, इसके लिए उसे किस चीज़ की ज़रूरत है |
|---|---|
| 1. मैं जो भी काम करता हूँ या जो भी काम नहीं कर पाता हूँ, उस हर छोटी-छोटी बात पर वह विचलित हो जाती है, और मुझे यह पसंद नहीं आता। मुझे ऐसा लगता है जैसे वह मेरी आलोचना कर रही है, मुझे अस्वीकार कर रही है। | 1. वह जैसा है उसे उसी हाल में स्वीकार करने की ज़रूरत है। इसके बजाय उसे लगता है कि उसकी पत्नी उसे सुधारने की कोशिश कर रही है। |
| 2. मुझे यह पसंद नहीं है कि वह मुझे बताए कि कोई काम किस तरह करना चाहिए। मुझे ऐसा लगता है जैसे वह मुझे छोटा बच्चा समझती है जो उसकी उँगली पकड़े बिना नहीं चल सकता। | 2. उसे तारीफ़ की ज़रूरत है। इसके बजाय उसे लगता है कि उसे नीचा दिखाया जा रहा है। |

| बहस करने का छुपा हुआ कारण | बहस न हो, इसके लिए उसे किस चीज़ की ज़रूरत है |
|---|---|
| 3. मुझे यह भी पसंद नहीं आता कि वह अपने दुख के लिए मुझे दोष देती है। वह मुझे चमकते कवच वाला योद्धा बनने के लिए प्रोत्साहित ही नहीं करती। | 3. उसे प्रोत्साहन की ज़रूरत है। |
| 4. वह हर दम शिकायत करती रहती है कि वह कितना कुछ करती है और उसे कितना कम महत्व मिलता है। वह यह भूल जाती है कि मैं भी उसके लिए कितना कुछ कर रहा हूँ। वह मुझे किसी बात का श्रेय नहीं देती। | 4. उसे सराहना की ज़रूरत है। इसके बजाय उसे दोष दिया जाता है और उसके अच्छे कामों के लिए उसे कोई श्रेय नहीं दिया जाता। |
| 5. मुझे यह पसंद नहीं है कि वह हर चीज़ के बारे में चिंता करे कि क्या-क्या ग़लत हो सकता है। मुझे ऐसा लगता है जैसे उसे मुझ पर भरोसा नहीं है। | 5. वह चाहता है कि आप उस पर भरोसा रखें। उसे यह विश्वास दिलाएँ कि वह आपकी सुरक्षा अच्छी तरह से कर सकता है। अपनी बुरी कल्पनाओं से उसे चिंता में न डालें। |
| 6. मैं यह भी पसंद नहीं करता कि वह मुझसे अपनी इच्छानुसार यह उम्मीद करती है कि मैं कोई काम करूँ या बात करूँ। मुझे लगता है कि वह मेरा सम्मान नहीं करती है। | 6. वह जैसा है उसे उसी स्वरूप में स्वीकार करें। अगर उस पर ज़्यादा दबाव डाला जाएगा, तो उसके प्रेम का स्रोत सूख जाएगा और उसके पास कहने के लिए कुछ नहीं होगा। |

| बहस करने का छुपा हुआ कारण | बहस न हो, इसके लिए उसे किस चीज़ की ज़रूरत है |
| --- | --- |
| 7. मुझे यह भी पसंद नहीं है कि वह हर बात का बुरा मान जाती है। ऐसा लगता है जैसे उसे मुझ पर भरोसा नहीं है, वह मेरी बात नहीं समझ रही है और मुझे दूर धकेल रही है। | 7. उसको स्वीकार किया जाना चाहिए और उस पर विश्वास किया जाना चाहिए। इसके बजाय उसे लगता है कि उसे रिजेक्ट किया जा रहा है और उसे क्षमा नहीं किया जा रहा है। |
| 8. मुझे यह भी अच्छा नहीं लगता कि वह मुझसे यह उम्मीद करती है कि मैं उसका दिमाग़ पढ़कर उसकी भावनाएँ समझ लूँ। इससे मुझे बहुत बुरा लगता है। | 8. उसे प्रशंसा की ज़रूरत है, यह बताए जाने की ज़रूरत नहीं है कि वह असफल है। |

## महिलाओं के बहस करने के छुपे हुए कारण

| बहस करने का छुपा हुआ कारण | बहस न हो, इसके लिए उसे किस चीज़ की ज़रूरत है |
| --- | --- |
| 1. जब वह मेरी भावनाओं के महत्व को कम करके आँकता है तो मुझे अच्छा नहीं लगता। ऐसा लगता है जैसे उसकी नज़रों में मेरा कोई महत्व ही नहीं है। | 1. उसे प्रेम की ज़रूरत है। उसकी अवहेलना न करें। |
| 2. जब वह मेरे बताए काम करना भूल जाता है तो मुझे | 2. उसे सम्मान की ज़रूरत है। इसके बजाय उसे लगता है |

| बहस करने का छुपा हुआ कारण | बहस न हो, इसके लिए उसे किस चीज़ की ज़रूरत है |
| --- | --- |
| अच्छा नहीं लगता। ऐसा लगता है जैसे मैं उससे मदद की भीख माँग रही हूँ। | जैसे उसे नज़रअंदाज़ किया जा रहा है और वह आपकी प्राथमिकताओं की सूची में सबसे निचले स्थान पर है। |
| 3. मुझे यह भी पसंद नहीं है कि जब मैं परेशान होती हूँ तो वह मुझे दोष देने लगता है। मुझे लगता है कि प्रेम पाने के लिए मुझे आदर्श महिला बनना पड़ेगा। परंतु मैं आदर्श महिला नहीं हूँ। | 3. पुरुष को समझना चाहिए कि महिला परेशान क्यों है और उसे आश्वस्त करना चाहिए कि वह उससे प्रेम करता है और उसे आदर्श महिला होने की कोई ज़रूरत नहीं है। |
| 4. जब वह ऊँची आवाज़ में बात करता है तो मुझे यह पसंद नहीं आता। वह अपने आपको सही साबित करने के लिए ढेर सारे तर्क देता है जिससे वह मुझे ग़लत साबित करना चाहता है और वह मेरा नज़रिया समझना ही नहीं चाहता। | 4. उसे समझने की ज़रूरत है। पुरुष को उसकी बात ध्यान से पूरी तरह सुननी चाहिए और उसे सम्मान देना चाहिए। |
| 5. मुझे यह भी पसंद नहीं है कि वह किसी अधिकारी की तरह मेरे सवालों के जवाब दे। ऐसा लगता है जैसे मैं उसका समय बर्बाद कर रही हूँ और मैं उस पर बोझ हूँ। | 5. उसे यह लगना चाहिए कि उसके पति को उसकी भावनाओं की परवाह है और वह उसका सम्मान करता है। |

| बहस करने का छुपा हुआ कारण | बहस न हो, इसके लिए उसे किस चीज़ की ज़रूरत है |
|---|---|
| 6. वह मेरे सवालों के जवाब ही नहीं देता। ऐसा लगता है उसकी नज़र में मेरा कोई अस्तित्व ही नहीं है। | 6. उसे आश्वस्त किया जाना चाहिए कि पति सुन रहा है और उसे उसकी परवाह है। |
| 7. मुझे यह भी पसंद नहीं है कि वह मुझे यह समझाए कि मुझे क्यों चिंतित, नाराज़ या परेशान नहीं होना चाहिए। ऐसे वक़्त लगता है जैसे वह मुझे सहारा नहीं दे रहा है, बल्कि मेरा विरोध कर रहा है। | 7. उसे समझे जाने की और सहारे की ज़रूरत है। |
| 8. मुझे यह भी पसंद नहीं है कि वह मुझसे तार्किक ढँग से सोचने की उम्मीद करता है। ऐसा लगता है जैसे भावनाएँ होना ग़लत है या कमज़ोरी की निशानी है। | 8. उसे प्रेम की ज़रूरत है, समझाइश की नहीं। वह अपनी भावनाएँ बाँटना चाहती है और उसकी भावनाओं का सम्मान किया जाना चाहिए। |

## बहस का ग्राफ़

बह्स का एक मूलभूत ग्राफ़ होता है । शायद आप इस उदाहरण से मेरा मतलब समझ लेंगे ।

मैं और मेरी पत्नी एक बार पिकनिक पर गए । सब कुछ ठीकRठाक ठाक था, तभी

मैंने अपनी पत्नी से भविष्य के निवेश के बारे में बात करना शुरू किया । अचानक वह दुखी हो गई क्योंकि मैं स्टॉक मार्केट में निवेश करने की सोच रहा था । असल में वह इस बात से दुखी थी कि मैंने इसकी योजना बनाने से पहले उससे नहीं पूछा था । मैं उसके शब्दों को सुनकर और उसका दुख देखकर विचलित हो गया और हममें बहस होने लगी । आख़िरकार मैं इतना दुखी हो गया कि उसे माफ़ी माँगनी पड़ी और बात ठंडी हो गई ।

बाद में उसने मुझसे यह कहा, "हममें कई बार बहस हुई है । मैं किसी बात पर विचलित हो जाती हूँ । मुझे परेशान देखकर तुम भी थोड़ी देर बाद परेशान हो जाते हो और फिर मुझे तुम्हारा ग़ुस्सा शांत करने के लिए माफ़ी माँगनी पड़ती है । मुझे लगता है कि इसमें कहीं न कहीं कुछ गड़बड़ ज़रूर है । कभीRकभार तो तुम्हें भी माफ़ी माँगनी चाहिए ।"

मैं उसके दृष्टिकोण को तत्काल समझ गया । उससे माफ़ी की उम्मीद रखना ग़लत था, क्योंकि सबसे पहले तो मैं ही उसे विचलित करता था । इस नई खोज से हमारे संबंधों में काफ़ी सुधार हुआ । मैंने अपने सेमिनारों में जब इस अनुभव को सुनाया तो हज़ारों महिलाओं ने मेरी पत्नी के अनुभव को सच ठहराया । अब हम इस ग्राफ़ को समझ लें ।

1. महिला किसी बात पर विचलित होती है ।
2. पुरुष समझाता है कि महिला को उस बात पर विचलित क्यों नहीं होना चाहिए ।
3. महिला को लगता है कि उसकी बात को महत्व नहीं दिया जा रहा है और वह पहले से ज़्यादा दुखी हो जाती है । ( अब वह असली मुद्दे पर दुखी नहीं है, बल्कि अपने आप को महत्व न दिए जाने के कारण दुखी है ।)
4. पुरुष को लगता है कि महिला उसकी आलोचना कर रही है, शिकायत कर रही है इसलिए वह भी विचलित हो जाता है । वह महिला को दोष देता है कि उसी के कारण वह विचलित हुआ । झगड़े को शांत करने के लिए पुरुष उम्मीद करता है कि महिला माफ़ी माँगे ।
5. महिला माफ़ी माँगती है और उसे समझ में नहीं आता कि ऐसा क्यों हुआ । या वह और भी ज़्यादा दुखी हो जाती है और उनकी बहस बड़े युद्ध में बदल जाती है ।

बहस में पुरुष कभी नहीं कहते, " आई एम सॉरी ", क्योंकि मंगल ग्रह पर इस वाक्य को कहने का अर्थ है कि आपसे कोई ग़लती हुई है और आप उसके लिए माफ़ी माँग रहे हैं । शुक्र ग्रह पर "आई एम सॉरी" का अर्थ है "मुझे आपकी भावनाओं की परवाह है" । पुरुषों को चाहिए कि वे शुक्र ग्रह की भाषा के इस पहलू को सीख लें, क्योंकि इस छोटे से वाक्य से उनके जीवन में बड़ी–बड़ी खुशियाँ आ सकती हैं ।

# अध्याय 10
# अपने प्रेमी या अपनी प्रेमिका का दिल कैसे जीतें

पुरूष को यह लगता है कि जब वह अपनी प्रेमिका या पत्नी के लिए कोई बड़ा काम करता है जैसे कार ख़रीदना या छुट्टियों पर ले जाना, तभी उसे महिला ज़्यादा नंबर देती है। वह यह मान लेता है कि छोटी–छोटी बातों पर जैसे कार का दरवाज़ा खोलने पर, फूलों का गुलदस्ता देने पर या आलिंगन करने पर उसे कम नंबर मिलते हैं । इस तरह के स्कोर की कल्पना करने से वह अपना पूरा ध्यान बड़े काम करने की तरफ़ ही लगाता है ताकि उसे ज़्यादा नंबर मिल सकें । परंतु यह फ़ॉर्मूला काम नहीं करता है, क्योंकि महिलाएँ अलग तरह से स्कोर का हिसाब रखती हैं ।

महिलाओं की नज़र में उपहार चाहे छोटा हो या बड़ा, सबके लिए एक ही पॉइंट दिया जाता है। उसकी नज़र में हर उपहार का मूल्य समान होता है । उसके आकार से कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता । पुरुष यह सोच सकता है कि उसे छोटे तोहफ़े के लिए एक नंबर मिलेगा और बड़े तोहफ़े के लिए तीस नंबर मिलेंगे । परंतु वह यह नहीं समझता कि महिलाओं का हिसाब अलग तरह से चलता है । और इसी कारण वह अपनी प्रेमिका या पत्नी को खुश नहीं रख पाता।

## महिलाओं का दिल जीतने के 101 तरीके

1. घर लौटने पर सबसे पहले उसे ढूँढ़ो और उसे गले से लगाओ ।
2. उससे उसके दिन के बारे में सवाल पूछो जिनसे पता चले कि आप उसकी योजनाओं में रुचि रखते हैं ( जैसे डॉक्टर के साथ तुम्हारा अपॉइंटमेंट कैसा रहा ? )
3. सुनने की और सवाल पूछने की आदत डालें ।
4. उसकी समस्याओं को हल करने की कोशिश न करें–इसके बजाय उसके हमदर्द बनें ।
5. बीस मिनट तक उसकी तरफ़ पूरा ध्यान दें ( इस दौरान अख़बार न पढ़ें, टीवी न देखें या कोई दूसरा काम न करें ।)
6. कभी–कभार फूलों का तोहफ़ा देकर उसे खुश कर दें ।
7. कई दिन पहले से एक डेट तय कर लें और उससे पूछें कि वह क्या करना चाहती है।
8. अगर आम तौर पर डिनर वह बनाती है और वह थकी हुई दिख रही है तो आप डिनर बनाने का प्रस्ताव रख दें ।
9. उसकी सुंदरता की तारीफ़ करें ।
10. जब वह परेशान हो, तो उसके नज़रिए को समर्थन दें ।
11. जब वह थकी हो, तो उसकी मदद करने का प्रस्ताव रखें ।
12. यात्रा के समय थोड़ा ज़्यादा मार्जिन लेकर चलें ताकिवह जल्दबाज़ी या हड़बड़ी

से बच सके ।

13. जब आप देर से घर पहुँचने वाले हों, तो उसे फ़ोन करके बता दें ।
14. जब वह आपसे सहारा माँगे, तो हाँ या ना में जवाब दें, मदद माँगने के लिए उसे दोष न दें ।
15. जब भी उसकी भावनाओं को चोट पहुँचे तो "आई एम सॉरी" कहें । ऐसे वक़्त न तो समाधान प्रस्तुत करें, न ही स्पष्टीकरण दें कि इसमें आपकी कोई ग़लती नहीं थी ।
16. जब भी आपको भावनात्मक दूरी की ज़रूरत हो, तो उसे बता दें कि आप लौटकर आएँगे और आपको चिंतन करने या सोचने के लिए कुछ वक़्त अकेले में गुज़ारना है ।
17. जब भी आप अपनी गुफा से वापस आएँ, तो बताएँ कि आप किस बात से परेशान थे ।
18. ठंड के मौसम में आग जलाने का प्रस्ताव रखें ।
19. जब वह आपसे बात करे, तो पत्रिका रख दें या टीवी बंद कर दें और उसकी तरफ़ पूरा ध्यान दें ।
20. अगर वह आम तौर पर बर्तन साफ़ करती हो, और किसी दिन वह थकी लग रही हो, तो यह काम आप कर दें ।
21. यह देखें कि वह कब परेशान या थकी हुई है और पूछें कि उसे क्या करना है । फिर उसके काम में हाथ बँटा दें ।
22. जब बाहर जाएँ, तो पूछें कि क्या वह स्टोर से कोई सामान बुलवाना चाहती है और फिर याद से वह सामान ले आएँ ।
23. उसे बता दें कि आप झपकी लेने या कहीं जाने की योजना बना रहे हैं ।
24. उसे दिन में चार बार गले लगाएँ ।
25. अपने ऑफ़िस से फ़ोन करके उससे पूछें कि वह कैसी है या उसे कोई रोमांचक बात बताएँ या उससे "आई लव यू" ही कहें ।
26. हर दिन कम से कम दो बार उससे "आई लव यू" कहें ।
27. बिस्तर लगाएँ और बेडरूम साफ़ करें ।
28. अगर वह आपके मोज़े धोती है, तो आप अपने मोज़ों को सीधा कर दें ताकि उसे यह न करना पड़े ।
29. कचरे के डिब्बे का ध्यान रखें और उसे ख़ाली करने की ज़िम्मेदारी लें ।
30. जब आप शहर से बाहर जाएँ, तो एक टेलीफ़ोन नंबर छोड़ जाएँ जहाँ आपसे संपर्क किया जा सके और अपने सही–सही सलामत पहुँचने की सूचना भी उसे तत्काल दें ।
31. उसकी कार धो दें ।
32. उसे डेट पर ले जाने से पहले अपनी कार को साफ़ कर लें ।
33. सेक्स से पहले नहा लें या फिर अगर उसे पसंद हो तो सेंट लगा लें ।
34. जब भी वह किसी को लेकर परेशान हो, तो आप अपनी पत्नी का ही पक्ष लें ।
35. जब वह थकी हो, तो उसकी कमर या गर्दन या पैर की मालिश करने का ( या तीनों का ) प्रस्ताव रखें ।

36. बिना सेक्स के भी उसे गले लगाने या प्रेम जताने का ध्यान रखें ।
37. जब वह बात करे, तो धैर्य से सुनें । अपनी घड़ी न देखें ।
38. जब वह आपके साथ टीवी देख रही हो, तो रिमोट कंट्रोल से चैनल न बदलते रहें।
39. सार्वजनिक स्थानों पर प्रेम का प्रदर्शन करें।
40. उसका हाथ पकड़ते समय हाथ को मरे हुए चूहे की तरह ढीला न छोड़ें ।
41. उसकी पसंद के पेय पदार्थ के बारे में जानें ताकि आप उसे उसकी पसंद का पेय पदार्थ ही ऑफ़र करें ।
42. बाहर जाने के लिए कई रेस्तराँओं के नाम सुझाएँ, उस पर रेस्तराँ खोजने की ज़िम्मेदारी न डालें ।
43. थिएटर, सिम्फनी, ऑपेरा, बैले या किसी ऐसे मनोरंजन के सीज़न टिकट ख़रीद लें, जो आपकी पत्नी को ख़ास तौर पर पसंद हो ।
44. आप दोनों अच्छी तरह तैयार होने के अवसर बनाएँ ।
45. जब वह देर करे या अपने कपड़े बदलने का निर्णय करे, तो उसकी बात को समझें ।
46. सार्वजनिक स्थलों पर दूसरों के बजाय उसकी तरफ़ ज़्यादा ध्यान दें ।
47. उसे बच्चों से ज़्यादा महत्व दें । बच्चों को यह जान लेने दें कि आप अपनी पत्नी को सबसे ज़्यादा महत्व देते हैं ।
48. उसके लिए छोटे–छोटे तोहफ़े ख़रीदें–जैसे चॉकलेट का डिब्बा या परफ़्यूम ।
49. उसके लिए कोई ड्रेस ख़रीदें ( इसके लिए आप उसकी कोई पुरानी ड्रेस भी ले जा सकते हैं ) ।
50. ख़ास मौक़ों पर उसकी तस्वीरें लें ।
51. छोटे रोमांटिक एडवेंचर करते रहें।
52. उसे देख लेने दें किआप अपने पर्स में उसकी तस्वीर रखते हैं।
53. जब होटल में रुकें तो कमरे में कोई ख़ास चीज़ रखवाएँ जैसे शैम्पेन की बोतल या एप्पल जूस या फूल ।
54. एनिवर्सरी या जन्मदिन जैसे ख़ास मौक़ों पर उसे चिट्ठी लिखें ।
55. लंबी यात्रा पर जाते समय कार ड्राइव करने का प्रस्ताव रखें ।
56. उसकी पसंद के हिसाब से धीमे या तेज़ गाड़ी चलाएँ ।
57. यह देखें कि उसका मूड कैसा है और उस पर टिप्पणी करें– “आज तुम खुश लग रही हो,” या “आज तुम बहुत थकी - थकी दिख रही हो” और फिर पूछें कि उसका दिन कैसा गुज़रा ।
58. उसे बाहर ले जाते समय पहले से रास्ता मालूम कर लें ।
59. उसे डांसिंग के लिए ले जाएँ ।
60. प्रेम की कविता या प्रेमपत्र लिखकर उसे आश्चर्यचकित कर दें।
61. उसके साथ वैसा ही व्यवहार करें जैसा आप अपने प्रेम के शुरुआती दिनों में करते थे ।
62. घर में कोई काम करने के लिए तैयार रहें । जब आपको फ़ुरसत हो, तो पूछ लें कि अगर कोई चीज़ सुधारनी हो, तो उसके लिए आपके पास अभी ख़ाली वक़्त है ।
63. किचन में उसके चाकू तेज़ करने का प्रस्ताव रखें ।

64. टूटी हुई चीज़ों को जोड़ने के लिए उसे सुपर ग्लू लाकर दे दें ।
65. बल्ब फ़्यूज़ होने पर उन्हें तुरंत बदल दें ।
66. कचरे को रिसाइकल करने में उसकी मदद करें ।
67. उसकी पसंद की ख़बरें ज़ोर से पढ़कर उसे सुनाएँ ।
68. जब आप उसके लिए आए फ़ोन मैसेज नोट करें तो ऐसा साफ़ - सुथरी लिखावट में करें ।
69. शॉवर के बाद बाथरूम के फ़र्श को साफ़ और सूखा रखें ।
70. उसके लिए दरवाज़ा खोलें ।
71. सामान उठाने का प्रस्ताव रखें।
72. भारी सामान तो आप उठा ही लें।
73. यात्रा में लगेज की ज़िम्मेदारी ले लें और उसे कार में पैक करवाने का काम भी खुद सँभालें ।
74. अगर वह बर्तन साफ़ करती हो, तो उसकी मदद करें।
75. "काम की सूची" बना लें और इसे किचन में रखें । जब भी आपके पास अतिरिक्त समय हो, तो आप उसमें देखकर उसके लिए कुछ काम कर दें ।
76. जब वह भोजन बनाए, तो अच्छे भोजन के लिए उसकी तारीफ़ करें ।
77. उसकी बात सुनते समय नज़रें मिलाकर बात करें।
78. जब आप उससे बात करें, तो कई बार उसे अपने हाथ से छू लें ।
79. उसकी दिनचर्या, उसकी रुचियों, और उसकी पहचान के लोगों में दिलचस्पी दिखाएँ।
80. उसकी बात सुनते समय बीच – बीच में हाँ – हूँ करते रहें ताकि उसे लगे कि आप उसकी बात में रुचि ले रहे हैं ।
81. उससे पूछें कि उसे कैसा लग रहा है ।
82. अगर वह किसी तरह बीमार है तो उसका हाल पूछें।
83. अगर वह थकी है, तो पूछें कि क्या उसे चाय की ज़रूरत है।
84. इकट्ठे सोने की तैयारी करें और एक ही वक़्त बिस्तर पर जाएँ।
85. जब आप कहीं जाएँ तो उसका चुंबन लें और उसे गुड बाई कहें ।
86. उसके चुटकुलों और मज़ेदार बातों पर हँसें ।
87. जब भी वह आपके लिए कुछ करे, तो उसे धन्यवाद दें ।
88. यह देखें कि वह अपने बाल कब सेट करवाती है और उसकी तारीफ़ करें ।
89. आप दोनों अकेले में समय गुज़ारने का ख़ास समय निर्धारित करें ।
90. अंतरंग क्षणों में फ़ोन दें उसे चोट का जवाब न अन्यथा पहुँचेगी ।
91. साथ– साथ साइक्लिंग करें ।
92. पिकनिक की तैयारी करें ।
93. अगर वह कपड़े धो रही हो, तो उसकी मदद करने का प्रस्ताव रखें ।
94. बच्चों के बिनाअकेले उसे घुमाने ले जाएँ ।
95. इस तरह चर्चा करें जैसे आप उसकी इच्छा पूरी करना चाहते हैं, परंतु ध्यान रखें इस चक्कर में आप खुद को शहीद न कर लें ।
96. उसे बताएँ कि जब आप उससे दूर थे तो आपको उसकी याद आ रही थी ।

97. उसका मनपसंद नाश्ता या मिठाई लेकर आएँ ।
98. अगर वह शॉपिंग करती है, तो शॉपिंग में उसकी मदद करने का प्रस्ताव रखें ।
99. रोमांटिक मौक़ों पर कम खाएँ ताकि आप थकान से बच सकें ।
100. इस सूची में उससे पूछकर कुछ और बातें जोड़ लें ।
101. बाथरूम की सीट नीचे करना न भूलें ।

## पुरुष क्या उम्मीद करता है

छोटी– छोटी बातों से महिलाएँ ख़ुश हो जाती हैं, परंतु अगर वे इस ख़ुशी का प्रदर्शन नहीं करेंगी, तो पुरुष को यह कभी पता ही नहीं चलेगा कि उसके प्रयास सफल हो रहे हैं । मुस्कराकर या धन्यवाद देकर महिला बता सकती है कि उसने पुरुष को एक नंबर दे दिया है । पुरुष को तारीफ़ और प्रोत्साहन की बहुत ज़रूरत होती है तभी वह लगातार कोशिश करता रहेगा । उसे लगना चाहिए कि वह अपने प्रयासों में सफल हो रहा है ।

## महिला को यह नहीं भूलना चाहिए

महिला को यह याद रखना चाहिए कि पुरुषों की स्वाभाविक प्रवृत्ति बड़े उपहार देने की होती है । यदि पुरुष छोटे उपहार न भी दे, तो आप इसका बुरा न मानें । इसका यह मतलब नहीं है कि वह आपसे प्रेम नहीं करता है । इसका सिर्फ़ यह मतलब है कि वह आपको एक बड़ा उपहार देने में अपनी सारी ऊर्जा और शक्ति लगा रहा है । आपके प्रोत्साहन और आपकी प्रशंसा से पुरुष छोटे– छोटे तोहफ़ों का महत्व धीरे-धीरे समझ जाएगा ।

## पुरुष किस तरह नंबर देते हैं

पुरुषों के नंबर देने का तरीक़ा महिलाओं से अलग होता है । महिलाएँ हर बात पर पुरुष को सिर्फ़ एक ही नंबर देती हैं । जबकि पुरुष बड़ी बात पर ज़्यादा नंबर देते हैं और छोटी बातों पर कम नंबर देते हैं ।

### महिलाएँ किस तरह ज़्यादा नंबर हासिल कर सकती हैं

| क्या होता है | पुरुष कितने नंबर देता है |
|---|---|
| 1. जब वह कोई ग़लती करता है और महिला उसे सलाह नहीं देती या यह नहीं कहती, "मैंने तो पहले ही कहा था।" | 10–20 |
| 2. वह उसे निराश करता है और महिला उसे सज़ा नहीं देती। | 10–20 |
| 3. ड्राइविंग करते वक़्त वह रास्ता भूल जाता है और वह इस बात को महत्व नहीं देती। | 10–20 |
| 4. वह रास्ता भूल जाता है तो भी वह कोई न कोई अच्छाई ढूँढ़ लेती है और कहती है, "अगर हम सबसे सीधे रास्ते से जाते तो हम इतना सुंदर सूर्यास्त नहीं देख पाते।" | 20–30 |
| 5. वह कोई चीज़ लाना भूल जाता है और महिला कहती है, "कोई बात नहीं। अगली बार ध्यान रखना।" | 10–20 |
| 6. वह अगली बार भी सामान लाना भूल जाता है और महिला धैर्य से कहती है, | |

"कोई बात नहीं। कभी न कभी तो वह सामान आ ही जाएगा।" 20–30

7. जब महिला पुरुष को चोट पहुँचाती है और माफ़ी माँग लेती है और उसे ढेर सारा प्यार देती है। 10–40

8. जब मदद माँगने पर पुरुष मना कर देता है और वह इससे चिढ़ती नहीं है। 10–20

9. दूसरी बार भी मदद माँगने पर जब पुरुष मना कर देता है तो वह उसकी सीमाओं और मजबूरियों को समझ लेती है और उसे दोष नहीं देती। 20–30

10. जब वह बिना निराशा जताए या बिना अधिकार जताए एक बार फिर उससे समर्थन चाहती है। 1–5

11. जब महिला परेशान हो या ज़्यादा काम कर रही हो, अगर तब वह बिना हक़ जताए उससे समर्थन चाहती है। 10–30

12. जब वह भावनात्मक रूप से दूर चला जाए परंतु महिला उसे अपराधबोध का अनुभव नहीं कराए। 10–20

13. जब वह अपनी गुफा से लौटता है, तो महिला उसका स्वागत करती है और उसे सज़ा नहीं देती। 10–20

14. जब वह ग़लती की माफ़ी माँगता है और

वह उसे माफ़ कर देती है। ग़लती जितनी बड़ी होगी, पुरुष उतने ही ज़्यादा नंबर देगा। 10-50

15. जब पुरुष उससे कोई काम करने को कहे और महिला बिना कारणों की सूची बताए मना कर दे। 1-10

16. जब पुरुष उससे किसी काम के लिए कहे और महिला हाँ कर दे और अच्छे मूड में रहे। 1-10

17. जब पुरुष झगड़े के बाद महिला के लिए छोटे-छोटे काम करे और महिला उसकी एक बार फिर तारीफ़ करना शुरू कर दे। 10-30

18. पुरुष के घर लौटने पर महिला ख़ुशी का प्रदर्शन करे। 10-20

19. जब पुरुष की किसी बात को वह नापसंद करे, तो महिला चुपचाप दूसरे कमरे में जाकर चिंतन करे और आत्मविश्लेषण के बाद अच्छे मूड में वापस आए। 10-20

20. ख़ास मौक़ों पर महिला उसकी ग़लतियों को नज़रअंदाज़ कर दे, जिनकी वजह से वह आम तौर पर विचलित हो जाती है। 20-40

21. पुरुष के साथ वह सेक्स का सचमुच आनंद उठाए। 10-40

22. जब पुरुष यह भूल जाए कि उसने चाबी

| | |
|---|---|
| कहाँ रखी है तो महिला उसकी तरफ़ ऐसे न देखे जैसे वह उसे ग़ैरज़िम्मेदार समझती हो। | 10–20 |
| 23. वह अपनी बात को कूटनीतिक ढँग से कहे। | 10–20 |
| 24. जब पुरुष कार चला रहा हो या कार पार्क कर रहा हो, तो महिला उसे सलाह न दे। | 10–20 |
| 25. उसकी ग़लतियों पर ध्यान देने के बजाय महिला उससे मदद माँगे। | 10–20 |
| 26. दोष दिए बिना या उसको नीचा दिखाए बिना अपनी नकारात्मक भावनाएँ व्यक्त करे। | 10–40 |

# पुरुष पेनल्टी पॉइंट भी देते हैं।

पुरुषों के साथ एक अजीब बात यह होती है कि वे न सिर्फ़ नंबर देते हैं,बल्कि वे पेनल्टी पॉइंट भी देते हैं,यानी कि वे अच्छे काम के लिए नंबर देते हैं,और बुरे काम के लिए नंबर काट लेते हैं। उदाहरण के लिए अगर पुरुष के हिसाब से महिला को दिन भर में पचास नंबर मिले हैं,परंतु उसने कोई बड़ी ग़लती कर दी है । तो वह उसके पचास नंबर में से चालीस नंबर काट लेगा। अब पुरुष के हिसाब से महिला को दिन भर में सिर्फ़ दस ही नंबर मिले हैं। पुरुष का यह अंकगणित महिला की समझ में नहीं आता। वैसे भी पेनल्टी पॉइंट किसी भी रिश्ते को नष्ट कर सकते हैं,इसलिए पुरुषों को इससे परहेज़ करना चाहिए। इसके बजाय पुरुष महिला से साफ़Rसाफ़ कह सकते हैं कि उन्हें इस चीज़ की ज़रूरत है। महिला अपने आप उनके दिल की बात कैसे समझ सकती है : आख़िर पुरुष मंगल ग्रह से आए हैं और महिलाएँ शुक्र ग्रह से ।

# अध्याय 11

# जब आप परेशान हों, तो प्रेमपत्र लिखें

जब भी आप परेशान, निराश, कुंठित या नाराज़ होते हैं तो आपके लिए मधुर वचन बोलना संभव नहीं होता । ऐसे समय में पतिŘपत्नी दोनों ही एकŘदूसरे को दोष देने लगते हैं । बातें करने और झगड़ा बढ़ाने के बजाय ऐसे वक़्त इन्हें यह करना चाहिए कि शांति से अकेले में बैठकर सामने वाले को प्रेमपत्र लिखें। प्रेमपत्र लिखने के कई फ़ायदे होते हैं, एक तो आपके दिल का ग़ुबार निकल जाएगा,, दूसरे आप अपने पार्टनर के लिए कोई अच्छा काम करने के लिए प्रेरित होंगे। चूँकि आपकी भावनाएँ प्रेमपत्र में निकल चुकी हैं,, इसलिए आपका मूड भी सुधर जाएगा।

## प्रेमपत्र की तकनीक

प्रेमपत्र की तकनीक के तीन पहलू या हिस्से हैं :

1. क्रोध, दुख, डर, अफ़सोस और प्रेम की अपनी भावनाओं को अभिव्यक्त करते हुए प्रेमपत्र लिखें ।
2. आप अपने पार्टनर से क्या सुनना चाहते हैं,, इसे अभिव्यक्त करते हुए जवाबी पत्र लिखें ।
3. अपने प्रेमपत्र और जवाबी पत्र को अपने पार्टनर को या

   तो सुना दें या फिर पढ़वा दें ।

यह आपके ऊपर है कि आप सभी तीन पहलुओं का इस्तेमाल करना चाहते हैं या सिर्फ़ पहले हिस्से से ही आपका काम चल जाएगा । हालाँकि तीनों पहलुओं के प्रयोग में समय ज़्यादा लगता है, परंतु अपने आपको दुख से बचाने के लिए आपको थोड़ा समय तो देना चाहिए ।

## पहला क़दम : प्रेमपत्र लिखना

अपने पार्टनर को प्रेमपत्र लिखें । हर प्रेमपत्र में पाँच भावनाओं की अभिव्यक्ति होनी चाहिए : ग़ुस्सा, दुख, डर, अफ़सोस, और फिर प्रेम । इसी क्रम में पत्र लिखने से आप अपनी भावनाओं को बेहतर तरीक़े से समझ सकते हैं और आपका पार्टनर भी भी अपना प्रेमपत्र अपने पार्टनर के नाम लिखें । लिखते समय यह कल्पना करें कि वह आपकी बात सुन रहा है । हर भावना के बारे में कुछ वाक्य लिखें । सभी भावनाओं को बराबरी का

महत्व और स्थान दें । पत्र के आख़िर में अपना नाम लिख दें ।

हमने नीचे प्रेमपत्र का प्रारूप दिया है, जिसमें आपकी सुविधा के लिए कुछ वाक्य दिए हैं ताकि आपको पत्र लिखने में आसानी हो । एक प्रेमपत्र लिखने में लगभग बीस मिनट का समय लगता है ।

## प्रेमपत्र का प्रारूप

**प्रिय................** **दिनांक................**

मैं यह प्रेमपत्र लिख रहा हूँ, ताकि मेरी भावनाएँ तुम तक पहुँच सकें।

1. **गुस्सा**
   - मुझे यह पसंद नहीं है . . .
   - मुझे कुंठा होती है...
   - मुझे ग़ुस्सा आता है क्योंकि...
   - मुझे चिढ़ छूटती है...
   - मैं चाहता हूँ...
2. **दुख**
   - मुझे निराशा होती है...
   - मैं दुखी हूँ क्योंकि...
   - मुझे चोट पहुँची है...
   - मैं यह चाहता था...
   - मैं यह चाहता हूँ...
3. **डर**
   - मैं चिंतित हूँ...
   - मैं डरता हूँ ...
   - मैं इस बात से भयभीत हूँ ...
   - मैं नहीं चाहता. . .
   - मुझे ज़रूरत है...
   - मैं चाहता हूँ ...
4. **अफ़सोस**
   - मैं लज्जित हूँ...
   - आई एम सॉरी...
   - मुझे शर्म आती है...
   - मैं यह नहीं चाहता था...
   - मैं चाहता हुँ...
5. **प्रेम**
   - मैं प्रेम करता हूँ...

- मैं चाहता हूँ...
- मैं समझता हूँ...
- मैं क्षमा करता हूँ...
- मैं सराहना करता हूँ...
- मैं इस बात के लिए धन्यवाद देता हूँ...
- मैं जानता हुँ...

पुन: मैं चाहूँगा कि इसके बारे में तुम मुझे अपने विचार बताओ।

## कुंठा और निराशा के बारे में एक प्रेमपत्र

जीन ने अपने पति बिल के लिए संदेश छोड़ा था कि वह उसकी महत्वपूर्ण डाक घर ले आए। परंतु किसी कारण से बिल को उसका संदेश नहीं मिल पाया और वह बिना डाक लिए घर लौटा ।जीन यह देखकर बहुत निराश और कुंठित हो गई ।

हालाँकि बिल की कोई ग़लती नहीं थी, परंतु जीन यह कहती रही कि डाक उसके लिए कितनी ज़रूरी थी और वह कितनी कुंठित थी ।बिल को लगा जैसे जीन उसे दोषी मान रही है ।बिल ग़ुस्से में कुछ कटु बातें कहने वाला था, परंतु उसने समझदारीपूर्ण निर्णय लिया कि वह दस मिनट का समय निकालकर अपनी पत्नी को एक प्रेमपत्र लिखेगा ।प्रेमपत्र लिखने के बाद वह प्रेम से भरा हुआ अपनी पत्नी के पास आया और उसे गले से लगाकर कहा, "आई एम सॉरी, मैं तुम्हारी डाक नहीं ला पाया ।काश मुझे तुम्हारा मैसेज मिल गया होता ।वैसे क्या तुम अब भी मुझे प्रेम करती हो?"" जीन ने इसकी प्रतिक्रिया में उसे न सिर्फ़ प्रेम दिया बल्कि उसकी तारीफ़ भी की। और जो शाम झगड़े में बर्बाद हो सकती थी, वह एक रोमांटिक शाम की तरह गुज़री।

बिल के प्रेमपत्र पर एक नज़र डालिए :

प्रिय जीन,

1. **ग़ुस्सा** : जब तुम विचलित होती हो तो मैं तुमसे नफ़रत करने लगता हूँ। जब तुम मुझे दोष देती हो, तो मैं तुमसे नफ़रत करता हूँ। मैं इसलिए नाराज़ हूँ क्योंकि तुम बेवजह इतनी दुखी हो रही हो। मैं ग़ुस्सा हूँ क्योंकि तुम मुझे देखकर ख़ुश नहीं हुईं ।ऐसा लगता है जैसे मैं कितना भी करूँ, तुम्हारी नज़र में पर्याप्त नहीं है। मैं चाहूँगा कि तुम मेरी तारीफ़ करो और मुझे देखकर ख़ुश हो जाओ।

2. **दुख** : मैं दुखी हूँ क्योंकि तुम इतनी कुंठित और निराश हो। मैं दुखी हूँ क्योंकि तुम मेरे साथ सुखी नहीं हो हो मैं तुम्हें ख़ुश देखना चाहता हूँ। मैं दुखी हूँ कि हमारे प्रेम के बीच में हमारी नौकरी हमेशा समस्या बन जाती है। मैं दुखी हूँ कि तुम उन चीज़ों की क़द्र नहीं करतीं, जो हमारे जीवन में हैं और उन चीज़ों का रोना रोती रहती हो, जो हमारे पास नहीं हैं। मैं दुखी हूँ कि मैं घर लौटते समयतुम्हारी डाक लेकर नहीं आ पाया।

3. **डर** : मुझे डर है कि मैं तुम्हें सुखी नहीं बना सकता। मुझे डर है कि तुम पूरी शाम दुखी रहोगी। ऐसे मूड में तुम्हारे पास रहने में या तुमसे बात करने में मुझे डर लगता है । मुझे डर है कि मैं तुम्हारी अपेक्षाओं के अनुरूप अच्छा पति साबित नहीं हो पाया। मुझे डर है कि तुम इस बात के लिए मुझे ज़िम्मेदार मानोगी और मुझे दोष दोगी।

4. **अफ़सोस** : मुझे अफ़सोस है कि मैं डाक नहीं ला पाया। आई एम सॉरी, तुम इतनी दुखी हो । मुझे अफ़सोस है कि मैंने तुम्हें फ़ोन नहीं किया । मैं तुम्हें विचलित या परेशान नहीं करना चाहता था। मैं चाहता था कि तुम मुझे देखकर खुश होओ । हमारे पास चार दिन की छुट्टियाँ हैं और मैं इन्हें ख़ास तरीके से मनाना चाहता हूँ।

5. **प्रेम** : आई लव यू । मैं तुम्हें सुखी बनाना चाहता हूँ । मैं समझता हूँ कि तुम विचलित हो । मैं समझ सकता हूँ कि तुम कुछ समय तक परेशान रहोगी। मैं जानता हूँ कि तुम मुझे परेशान नहीं करना चाहती हो। तुम्हें सिर्फ़ आलिंगन और हमदर्दी की ज़रूरत है। आई एम सॉरी । कई बार मुझे यह पता नहीं होता कि क्या करना है और मैं इसके लिए तुम्हें दोष देने लगता हूँ। इतनी अच्छी पत्नी बनने के लिए धन्यवाद । मैं तुमसे बहुत प्यार करता हूँ। चाहे तुम आदर्श महिला न बन पाओ, चाहे तुम हमेशा खुश न रहो, पर मैं तुमसे प्रेम करता हूँ और हमेशा करता रहूँगा। मैं समझता हूँ कि तुम डाक न मिलने के कारण इतनी परेशान क्यों हो ।

**आई लव यू,**
**बिल**

पुनश्च : जवाबी पत्र में मैं यह सुनना चाहूँगा : "आई लव यू, बिल । तुम मेरे लिए कितना कुछ करते हो और मैं उसकी सराहना करती हूँ। मेरा पति बनने के लिए धन्यवाद ।"

## दूसरा क़दम : जवाबी पत्र लिखना

जवाबी पत्र यानी सामने वाले पार्टनर का जवाब । इस जवाबी पत्र में आप वह सब बातें लिख डालिए जो आप अपने पार्टनर से सुनना चाहते हैं। यह कल्पना कीजिए जैसे आपका पार्टनर आपको चिट्ठी लिख रहा है। इन वाक्यांशों से आपको सोचने में मदद मिलेगी :

- तुम्हें धन्यवाद...
- मैं समझता हूँ...
- आई एम सॉरी...
- तुम इस क़ाबिल हो...
- मैं चाहता हूँ...
- आई लव यू...

जवाबी पत्र हमारे पार्टनर को यह भी बताता है कि हम उससे क्या कहने की उम्मीद करते हैं, इस तरह से यह हमारे संबंधों को प्रगाढ़ भी बनाता है।

कई बार महिलाएँ जवाबी पत्र लिखना पसंद नहीं करतीं। वे कहती हैं, "मैं उसे नहीं बताना चाहती कि मैं उसके मुँह से क्या सुनना चाहती हूँ। अगर वह मुझे सच्चे दिल से चाहता होगा तो वह अपने आप समझ जाएगा कि मैं क्या चाहती हूँ ।" परंतु यह महिला शायद भूल गई है कि पुरुष मंगल ग्रह से आए हैं और महिलाएँ शुक्र ग्रह से । इसी कारण पुरुष यह नहीं समझ पाते कि महिलाएँ उनसे क्या चाहती हैं ; उन्हें बताना पड़ता है। पुरुषों को सचमुच यह पता नहीं होता कि किसी महिला की भावनाओं का जवाब कैसे दें। हमारी संस्कृति पुरुषों को महिलाओं की आवश्यकताओं के बारे में ज्ञान नहीं दे पाती। पुरुषों को यह ज्ञान देने का सही तरीक़ा है जवाबी पत्र। इस तरह वह धीरे-धीरे महिला की आवश्यकताओं को समझ लेगा और उनकी पूर्ति कर देगा।

कई बार महिलाएँ मुझसे पूछती हैं, "अगर मैं उसे बता दूँगी कि मैं क्या सुनना चाहती हूँ और वह उन बातों को दोहरा देगा, तो यह भी तो हो सकता है कि वह यूँ ही कह रहा हो, दिल से नहीं कह रहा हो?"

यह एक महत्वपूर्ण प्रश्न है। अगर कोई पुरुष किसी महिला से प्रेम नहीं करता हो, तो वह उसके लिए इतना छोटा सा काम भी नहीं करेगा । अगर वह उसके द्वारा अपेक्षित वाक्य कह रहा है, तो इसका मतलब है कि वह उससे प्रेम करता है । शुरुआत में उसकी बातें आपको अटपटी लग सकती हैं, क्योंकि वह अभी सीख रहा है। इस वक़्त उसे तारीफ़ और प्रोत्साहन की बहुत ज़रूरत है।

## जवाबी पत्र का नमूना

मुझे इतना प्रेम करने के लिए धन्यवाद । तुम्हें धन्यवाद कि तुमने मुझे अपनी भावनाएँ बताई । मैं समझता हूँ कि मेरी बातों से तुम्हें चोट पहुँची। मैं समझता हूँ कि जब मैं तुम्हारी बात का विरोध करता हूँ तो तुम आहत हो जाती हो। आई एम सॉरी, मैं तुम्हारी ज्यादा मदद नहीं कर पाता। तुम इस क़ाबिल हो कि मैं तुम्हें अपना पूरा समर्थन दूँ। मैं तुम्हारा साथ देना चाहता हूँ। मैं तुम्हें दिल से प्रेम करता हूँ और इस बात से ख़ुश हूँ कि तुम मेरी पत्नी हो ।

**आई लव यू,**
**पॉल**

## तीसरा क़दम : अपने प्रेमपत्र और जवाबी पत्र को अपने पार्टनर को बताना

अपने पत्रों को अपने पार्टनर को बताना इन कारणों से ज़रूरी है :

- इससे पार्टनर को आपका हौसला बढ़ाने का मौक़ा मिलता है ।

- इससे आपको यह समझने में मदद मिलती है कि आपको क्या चाहिए।
- इससे पार्टनर को फ़ीडबैक मिलता है ।
- इससे संबंध सुधारने की प्रेरणा मिलती है।
- इससे अंतरंगता और रोमांस का माहौल बनता है ।
- इससे आपका पार्टनर जान जाता है कि आपके लिए क्या महत्वपूर्ण है ।
- इससे पति - पत्नी का टूटा हुआ संवाद एक बार फिर शुरू हो जाता है।
- यह हमें सिखाता है कि सुरक्षित तरीक़े से नकारात्मक भावनाओं को किस तरह सुना जाए ।

पाँच तरीक़ों से आप अपने लिखे पत्रों को पार्टनर के साथ बाँट सकते हैं। यहाँ हम यह मान लेते हैं कि पत्नी ने पत्र लिखा है,

1. उसका प्रेमपत्र और जवाबी पत्र ज़ोर से उसकी मौजूदगी में पढ़ता है ।
2. अपने पत्रों को ज़ोर से पढ़ती है और पति सुनता है ।
3. / इसके बाद वह उसका प्रेमपत्र सुनाता है। इससे फ़ायदा यह होता है कि पति को पहले ही यह पता चल जाता है कि उसे किस तरह की प्रतिक्रिया देनी है। जब पति को समाधान समझ में आ जाता है, तो फिर उसे नकारात्मक भावनाओं से कोई ख़ास दिक्क़त नहीं होती।
4. / फिर वह अपना प्रेमपत्र पढ़कर उसे सुनाती है।
5. /

मेरा सुझाव यह है कि पति—पत्नी को अपने प्रेमपत्र ज़ोर से पढ़कर सुनाने चाहिए । इससे पार्टनर जो बात सुनना चाहता है, वह आपके मुँह से सुन लेता है । फिर भी आप प्रयोग करके देखें और आपको इन पाँचों रास्तों में जो बेहतर लगे, उस पर अमल करें।

# छोटे प्रेमपत्र

जब आप परेशान हों और आपके पास प्रेमपत्र लिखने के लिए बीस मिनट का समय न हो, तो आप छोटे प्रेमपत्र भी लिख सकते हैं। इसमें तीन से पाँच मिनट का समय लगता है और यह सचमुच काम आ सकता है। यह रहा छोटे प्रेमपत्र का उदाहरण :

प्रिय मैक्स,

1. मैं नाराज़ हूँ कि तुम देर से आए।

2. मैं दुखी हूँ कि तुम मुझे भूल गए।
3. मुझे डर है कि तुम्हें मेरी परवाह नहीं है।
4. मैं दुखी हूँ क्योंकि मैं तुम्हें माफ़ नहीं कर पा रही हूँ।
5. मैं तुमसे प्रेम करती हूँ और देर से आने के लिए तुम्हें माफ़ करती हूँ। मैं जानती हूँ कि तुम मुझसे सचमुच प्रेम करते हो ।धन्यवाद ।

**प्रेम सहित,**
**सैंडी**

प्रेमपत्र कई तरीक़ों से आपके अप्रिय संबंधों को सुधारने में मदद करते हैं। पहली बात तो यह कि जब आप लिखते हैं, तो आप अपनी भावनाओं का विश्लेषण करके उन्हें समझते हैं। दूसरा फ़ायदा यह कि आपके दिल का ग़ुबार निकल जाता है और आप हल्के हो जाते हैं। तीसरा और सबसे बड़ा फ़ायदा यह होता है कि इससे आपके पार्टनर को पता चल जाता है कि आपको उसकी कौन सी बातें पसंद नहीं आ रही हैं और आपकी उससे क्या अपेक्षाएँ हैं ।

## सावधानी

याद रखें प्रेमपत्र या जवाबी पत्र अंतरंग दस्तावेज़ हैं। इनमें लिखी बातों का सम्मान करें, इनकी हँसी न उड़ाएँ, न ही इन बातों के लिए अपने पार्टनर को बाद में ताने दें। सच्चे दिल से सामने वाले की भावनाओं को समझने की कोशिश करें और अपने वैवाहिक जीवन को सुखमय बनाएँ।

दूसरी सावधानी यह बरतनी चाहिए कि आपको प्रेमपत्र लिखने की आदत डाल लेनी चाहिए ।अगर आप महीनों तक प्रेमपत्र नहीं लिखेंगे तो आपकी आदत छूट जाएगी। इसलिए सप्ताह में कम से कम एक प्रेमपत्र लिखें, ताकि आपको इसकी आदत पड़ जाए। आदत पड़ जाने पर आपके लिए लिखना आसान हो जाएगा और आपके पार्टनर के लिए भी इसे सुनना भी उतना कठिन नहीं रहेगा।

## सलाह

मैं यह सलाह दूँगा कि आप अपने प्रेमपत्रों का एक जरनल या फ़ाइल बना लें। आप प्रेमपत्र लिखने के लिए हमारे दिए गए प्रोफ़ॉर्मा का उपयोग भी कर सकते हैं। अगर आपके पास कंप्यूटर है तो आप अपने प्रेमपत्र के फ़ॉर्मेट को उसमें टाइप कर लें और उसका बार – बार उपयोग करें। जब आप परेशान न हों, ऐसे समय में इन पत्रों को कभी – कभार पढ़ लें। ऐसे समय में आप ज़्यादा निष्पक्ष ढँग से सोच सकेंगे, समस्याओं का विश्लेषण कर सकेंगे और अपने में सुधार कर सकेंगे। जिन लोगों को हाथ से लिखने में दिक़्क़त आती है, वे भी कंप्यूटर के सहारे अपने प्रेमपत्र लिख सकते हैं ।

मुझे आशा है कि आप प्रेमपत्र की इस अनूठी तकनीक का प्रयोग करेंगे ।

इसका प्रयोग करके हज़ारों लोगों ने अपने वैवाहिक जीवन को सुखमय बना लिया है, क्यों न आप भी इनमें से एक बन जाएँ ?

# अध्याय 12
# सहायता कैसे माँगें और पाएँ

अगर आपको अपने पति या पत्नी की तरफ़ से मनचाही मदद नहीं मिल रही है तो इसका महत्वपूर्ण कारण यह हो सकता है कि आप उससे या तो मदद नहीं माँग रहे हैं या सही तरीक़े से मदद नहीं माँग रहे हैं । प्रेम और मदद की माँग करना किसी भी रिश्ते की सफलता के लिए अनिवार्य है । अगर आप कुछ पाना चाहते हैं , तो आपको माँगना पड़ेगा ।

पुरुषों और महिलाओं दोनों को ही मदद माँगने में मुश्किल आती है । महिलाओं के लिए यह ज़्यादा निराशाजनक और कुंठापूर्ण होता है ।

## महिलाएँ मदद क्यों नहीं माँगतीं

महिलाओं को यह ग़लतफ़हमी होती है कि उन्हें बिना माँगे ही मदद मिल जानी चाहिए । चूँकि वे सहज बुद्धि से दूसरों की ज़रूरतों को समझ लेती हैं , इसलिए उन्हें लगता है कि पुरुष भी उनकी ज़रूरतों को समझ लेते होंगे । शुक्र ग्रह पर हर महिला दूसरे की बिना माँगे मदद करती थी , इसलिए वहाँ पर प्रेम का माहौल था । शुक्र ग्रह का सूत्रवाक्य था , " प्रेम को माँगने की ज़रूरत नहीं पड़ती । "

महिला का नज़रिया यह रहता है कि अगर उसका पार्टनर उससे प्रेम करता होगा , तो वह अपने आप बिना माँगे उसकी मदद करेगा । वह जान - बूझकर उससे कुछ नहीं माँगती क्योंकि वह उसका इम्तहान लेना चाहती है कि क्या वह उससे सचमुच प्रेम करता है । इस इम्तहान में पास होने के लिए पुरुष को उसकी ज़रूरतों को समझना और उनकी पूर्ति करना होता है ।

पुरुषों के साथ यह तकनीक काम नहीं करती । पुरुष मंगल ग्रह से आए हैं । मंगल ग्रह पर अगर आपको मदद की ज़रूरत होती है , तो आपको मदद माँगनी पड़ती है । पुरुष आम तौर पर बिना माँगे किसी की मदद नहीं करते । अगर महिला मदद नहीं

माँग रही है , तो पुरुष को लगता है कि उसे मदद की ज़रूरत नहीं है । शुक्र ग्रह की महिला इस बात को नहीं समझ पाती कि वह उसके मदद माँगने के आग्रह का इंतज़ार कर रहा है और बिना आग्रह के वह उसकी मदद नहीं करेगा । महिला को चाहिए कि वह मदद के लिए आग्रह करे , और इससे भी बड़ी बात यह कि सही तरीक़े से मदद माँगे ।

इस अध्याय में हम मदद हासिल करने की तकनीक के तीन क़दमों पर चर्चा करेंगे :

1. आपको जो मिल रहा है , उसके लिए सही तरीक़े से मदद माँगने की आदत

डालना ।

2. ज़्यादा मदद की माँग करना , चाहे आपको यह मालूम हो कि सामने वाला इन्कार कर देगा ।

3. दृढ़ता से मदद माँगने का अभ्यास करना ।

## पहला कदम : आपको जो मिल रहा है , उसके लिए सही तरीक़े से मदद माँगने की आदत डालना ।

पहला क़दम यह है कि आपको उस काम के लिए मदद माँगने की आदत डालनी चाहिए , जो वह अभी आपके लिए कर रहा है । जैसे वह कचरा बाहर फेंकता है, तो आप उससे आग्रह करें कि वह कचरा बाहर फेंक दे । उसे आपके आग्रह को मानने में कोई दिक़्क़त नहीं होगी , क्योंकि वह पहले से ही उस काम को कर रहा है । जब वह आपका बताया काम कर दे तो फिर उसकी तारीफ़ करके उसे बताएँ कि आप अपने आग्रह की पूर्ति से खुश हुई हैं । इससे आपको यह लाभ होगा कि आपकी मदद माँगने की आदत पड़ जाएगी और उसे मदद करने की तथा आपके आग्रह को पूरा करने की आदत पड़ जाएगी । जब किसी आदमी से मदद माँगी जाती है और मदद करने के बाद उसे तारीफ़ मिलती है तो वह खुशी - खुशी आगे भी मदद करने के लिए तैयार रहता है ।

परंतु आप ध्यान रखें कि मदद माँगने का आपका तरीक़ा सही होना चाहिए । आप ग़लत समय पर मदद न माँगें । आप आग्रह करें, ऑर्डर न दें । अपनी बात को संक्षेप में कहें, विस्तार से उस काम को करने के कारण न गिनाएँ । सीधे से मदद माँगें , घुमा - फिराकर मदद न माँगें । अधिकांश महिलाएँ जब मदद चाहती हैं , तो वे पुरुष को अपनी समस्या बता देती हैं , पर मदद नहीं माँगतीं । महिला उम्मीद करती है कि पुरुष बिना माँगे ही उसकी समस्या को हल कर देगा । अप्रत्यक्ष आग्रह में एक ख़तरा यह होता है कि पुरुष से चूँकि मदद नहीं माँगी गई है , इसलिए हो सकता है कि वह मदद न करे । बिन माँगी सहायता से उसे तारीफ़ भी नहीं मिलेगी , इसलिए भी वह मदद करने से कतराता है ।

मदद माँगते समय सही शब्दों का इस्तेमाल करना बहुत ज़रूरी है । आम तौर पर महिलाएँ मदद माँगते समय कहती हैं , “ क्या तुम कचरा बाहर फेंक सकते हो ? ” जबकि उन्हें कहना यह चाहिए , “ क्या तुम मेरे लिए कचरा बाहर फेंक दोगे ? ” आपके पहले आग्रह में समस्या यह है कि यह सवाल उसकी क्षमता के बारे में है । वह निश्चित रूप से कचरा बाहर फेंक सकता है , एक बार नहीं , दस बार फेंक सकता है , उसमें इतनी क्षमता है । सवाल यह नहीं है कि वह कचरा बाहर फेंक सकता है , सवाल यह क्या है कि क्या वह कचरा बाहर फेंकेगा ।

पुरुष अक्सर ग़लत तरीक़े से आग्रह करने पर चिढ़ जाते हैं । उन्हें काम करने में उतनी दिक़्क़त नहीं होती , जितनी कि ग़लत तरीक़े से आग्रह किए जाने पर होती है । इसी कारण पुरुष अक्सर महिलाओं के आग्रह को ठुकराते हुए कहते हैं :

- मुझे तंग मत करो ।
- हर समय मुझे काम मत बताया करो ।
- मुझे मत बताओ कि क्या करना है ।
- मैं जानता हूँ कि मुझे क्या करना चाहिए ।
- तुम्हें यह बताने की ज़रूरत नहीं है ।

# सहायता माँगने के बारे में आम सवाल

पहला क़दम मुश्किल होता है । यहाँ कुछ आम तौर पर पूछे जाने वाले सवाल दिए जा रहे हैं ।

**1.** **सवाल :** महिला को लगता है , " जब मैं बिना माँगे उसकी मदद करती हूँ , तो फिर मैं उससे मदद क्यों माँगूँ ? "

**जबाब :** याद रखें , पुरुष मंगल ग्रह से आए हैं । उनका सोचने का तरीक़ा अलग है । वे बिना माँगे मदद करने में यक़ीन नहीं करते ।

**2.** **सवाल :** महिला को लग सकता है, " जब मैं उसके लिए इतना कुछ कर रही हूँ , तो फिर मैं उसके छोटे से काम की तारीफ़ क्यों करूँ ? "

**जवाब :** तारीफ़ न मिलने पर मंगल ग्रह के पुरुष कम काम करते हैं । अगर आप चाहती हैं कि वे आपकी ज्यादा मदद करें , तो आपको उनकी ज्यादा तारीफ़ करनी चाहिए । पुरुषों को तारीफ़ से प्रोत्साहन और प्रेरणा मिलती है । इसलिए उसकी की गई सहायता की तारीफ़ करना न भूलें ।

3. **सवाल :** महिला को लग सकता है, "अगर मैं उससे सहायता माँगूँगी तो उसे ऐसा लगेगा जैसे वह मुझ पर उपकार कर रहा है ।"

**जवाब :** और उसे ऐसा ही लगना चाहिए । प्रेम में दिया गया उपहार उपकार ही तो होता है । उपकार दिल से किया जाता है । और पुरुषों को एक बार दिल से काम करने की आदत पड़ जाए, तो आपके आग्रह पूरे करना उनके लिए आसान हो जाता है ।

4. **सवाल :** महिला को लग सकता है, "जब मैं उससे सहायता माँगती हूँ तो मैं संक्षेप में अपनी बात कहने से डरती हूँ । मैं चाहती हूँ कि मैं उसे विस्तार से बताऊँ कि मुझे उसकी सहायता क्यों चाहिए । उसे ऐसा नहीं लगना चाहिए जैसे मैं उसे ऑर्डर दे रही हूँ ।"

**जवाब :** जब कोई पुरुष अपने पार्टनर का आग्रह सुनता है, तो उसे विश्वास होता है कि सहायता माँगने के उचित कारण होंगे । जब महिला विस्तार से बताती है, तो पुरुष को लगता है कि वह मना नहीं कर सकता और जब पुरुष को लगता है कि वह मना नहीं कर सकता तो वह चिढ़ जाता है । अगर वह कारण जानना चाहेगा, तो वह पूछ लेगा । उसके पूछने के बाद ही आप कारण

बताने का जोखिम लें ।

**दूसरा कदम : ज्यादा मदद की माँग करना, चाहे आपको यह मालूम हो कि सामने वाला इन्कार कर देगा ।**

इससे पहले कि आप पुरुष से ज़्यादा सहायता की माँग करें, यह सुनिश्चित कर लें कि वह पहले से जितनी मदद कर रहा है उसके बदले में उसे पर्याप्त तारीफ़ मिल रही है । इस दूसरे क़दम में आपको उसे यह एहसास दिलाना है कि अगर उसकी इच्छा हो तो वह आपकी मदद कर दे और अगर उसकी इच्छा न हो, तो वह मना कर दे । यह महत्वपूर्ण है कि महिला मदद माँगने का सही तरीक़ा जान ले और यह भी समझ ले कि जब जवाब ना में हो, तो उसे बिना बुरा माने कैसे स्वीकार किया जाए ।

महिलाएँ अक्सर अपनी छठी इन्द्रिय से जान लेती हैं कि उनके आग्रह के जवाब में पुरुष की प्रतिक्रिया क्या होगी । जब वह समझ लेती है कि उसके आग्रह को अस्वीकार कर दिया जाएगा, तो वह मदद माँगती ही नहीं है । परंतु फिर भी आप उससे मदद माँगें और हालाँकि वह मना कर देगा, परंतु इससे यह फ़ायदा होगा कि वह अगली बार आपकी मदद करने के लिए ज़्यादा उत्सुक रहेगा । जब पुरुष मना करे, तो आपको विस्तार से कुछ कहने की ज़रूरत नहीं है, सिर्फ़ छोटे से "ओके " से आपका काम चल जाएगा । इससे पुरुष को यह संदेश मिलेगा कि उसके मना करने के बावजूद आपको बुरा नहीं लगा है और वह इसके लिए आपका आभारी रहेगा ।

## तीसरा क़दम : दृढ़ता से मदद माँगने का अभ्यास करना ।

दूसरे क़दम का जब आप अच्छी तरह अभ्यास कर लें तो आप तीसरे क़दम पर आ जाएँ । इस अवस्था में आप उससे वह काम करवाने के लिए कृतसंकल्प होती हैं । आप उससे सहायता माँगती हैं, और अगर वह बहाने बनाने लगता है या आपके आग्रह को ठुकराता है तो आप "ओके" नहीं कहतीं, जैसा आप दूसरे क़दम में कहती थीं । इसके बजाय आप उसकी "हाँ" का इंतज़ार करती हैं ।

मान लीजिए वह सोने जा रहा हो और आप उससे कहें, "क्या तुम स्टोर जाकर मेरे लिए दूध ले आओगे ?" जवाब में वह यह कह सकता है, "अरे नहीं, मैं थका हुआ हूँ । मैं सोना चाहता हूँ ।"

ऐसे समय "ओके " कहने के बजाय चुप रहें । वहीं खड़े रहें और यह सोच लें कि वह आपके आग्रह का प्रतिरोध कर रहा है । अगर आप कुछ नहीं कहेंगे, तो इस बात की ज़्यादा संभावना है कि वह आपके बताए हुए काम को कर देगा ।

आग्रह करने के बाद पूरी तरह चुप रहना बहुत ज़रूरी है । हो सकता है कि सामने वाला बड़बड़ाए और ठंडी साँसें भरे । उसका बड़बड़ाना इस बात का संकेत है कि वह उस काम को करने के बारे में विचार कर रहा है । अगर वह ऐसा नहीं कर रहा होता, तो वह शांति से "ना" कहकर बात को ख़त्म कर देता । जब कोई पुरुष बड़बड़ाता है तो यह एक अच्छा संकेत है - वह आपके आग्रह को पूरा करने के बारे में सोच रहा है ।

अक्सर पुरुष आपके आग्रह को मानने से पहले थोड़ा बड़बड़ाते हैं । चूँकि महिलाओं को उनकी बड़बड़ाहट का असली कारण नहीं मालूम होता, इसलिए वे अपने तर्क देने लगती हैं, "मैं तुम्हारे लिए खाना बनाती हूँ । मैंने बर्तन साफ़ किए, बच्चों को सुलाया और तुम मज़े से इस बिस्तर पर लेटे रहे । मैं तुमसे ज़्यादा कुछ करने के लिए कहती भी नहीं हूँ, परंतु मैं अभी थकी हुई हूँ, इसलिए मुझे मदद की ज़रूरत है ।"

इतना सुनते ही पुरुष बहस करने लगता है और दोनों में जंग छिड़ जाती है । दूसरी तरफ़, अगर आप जान लें कि बड़बड़ाहट दरअसल पुरुष की झुंझलाहट का परिचायक है, तो आप चुप रहकर इसका मुक़ाबला कर सकती हैं । आपकी चुप्पी उसे यह बता देती है कि आप उसकी "हाँ" का इंतज़ार कर रही हैं ।

महिलाएँ अक्सर चुप्पी को तोड़कर इस तरह की बातें कहकर सब कुछ चौपट कर देती हैं :

- अच्छा, रहने दो ।
- मुझे यक़ीन नहीं होता कि तुम मना कर सकते हो । मैं तुम्हारे लिए इतना कुछ करती हूँ ।
- मैं तुमसे कोई करने को तो कह नहीं रही हूँ ।
- इसमें तुम्हें केवल पंद्रह मिनट लगेंगे ।
- मैं निराश हूँ । इससे मेरी भावनाओं को चोट पहुँची है ।
- तुम्हारा मतलब है कि तुम मेरे लिए यह छोटा सा काम भी नहीं करोगे ?
- तुम इसे क्यों नहीं कर सकते ?

इत्यादि, इत्यादि । जब पुरुष बड़बड़ाता है, तो महिला को महसूस होता है कि वह अपने आग्रह की सफ़ाई दे और इसी कारण वह अपनी चुप्पी तोड़ देती है । वह पति को यह जता देना चाहती है कि उसे उसकी मदद क्यों करना चाहिए ।

आदर्श तरीक़ा है : आग्रह करें और फिर चुप रहें । उसे बड़बड़ाने दें और कहने दें । सिर्फ़ सुनें । अंततः वह हाँ कह देगा । परंतु कई बार हो सकता है वह "हाँ" न भी कहे । या वह आपसे कुछ और सवाल पूछकर बचने का रास्ता ढूँढ़े । सावधान रहें । आपके चुप रहते समय वह आपसे इस तरह सवाल पूछ सकता है :

- इसे तुम ख़ुद क्यों नहीं कर सकतीं ?
- मेरे पास समय नहीं है । क्यों न तुम ही यह काम कर लो ?
- मैं व्यस्त हूँ, मेरे पास फ़ुरसत नहीं है । वैसे तुम क्या कर रही हो ?

कई बार इन सवालों के जवाब देना ज़रूरी नहीं होता । इसलिए आप चुप रहें तो ही अच्छा है । परंतु जब यह स्पष्ट हो जाए कि वह आपसे सचमुच जवाब चाहता है, तो आप उसे संक्षेप में जवाब दे दें और एक बार फिर अपने आग्रह को दुहरा दें ।

| पुरुष उसके आग्रह के प्रतिरोध में क्या कहता है | महिला दृढ़ता से आग्रह करते समय इसका जवाब किस तरह देती है |
|---|---|
| मेरे पास समय नहीं है। क्या तुम यह काम नहीं कर सकतीं? | मेरे पास भी बहुत से काम हैं। प्लीज़, क्या आप मेरे लिए यह काम कर देंगे? |
| नहीं, मैं इस काम को नहीं करना चाहता। | अगर आप मेरे लिए यह काम कर देंगे तो मुझे ख़ुशी होगी। प्लीज़, क्या आप मेरे लिए यह काम कर देंगे? |
| मैं व्यस्त हूँ, वैसे तुम क्या कर रही हो? | मैं भी व्यस्त हूँ। प्लीज़, क्या आप मेरे लिए यह काम कर देंगे? |
| नहीं, मेरा इस काम को करने का मूड नहीं है। | इस काम को करने का मेरा भी मूड नहीं है। प्लीज़, क्या आप मेरे लिए यह काम कर देंगे? |

वैसे तो आम तौर पर पुरुष इतने पर मदद कर ही देता है, परंतु मान लीजिए कि इसके बाद भी वह अड़ जाए, तो बहस न करें, बल्कि उसके इन्कार को सद्भावनापूर्वक स्वीकार कर लें, जैसा आप दूसरे क़दम में करती थीं । यह वक़्त नहीं है कि आप उसे अपनी निराशा के बारे में बताएँ । आप अगर इस बार उसे सज़ा नहीं देंगी या उससे बहस नहीं करेंगी, तो अगली बार वह आपकी मदद करने के लिए ज़्यादा उत्सुक रहेगा । याद रखें एक - दूसरे की सहायता करने का नाम ही प्रेम है और प्रेम से ही दुनिया चलती है ।

# अध्याय 13
# प्यार के जादू को ज़िंदा कैसे रखें

## 90 / 10 का सिद्धांत

कई बार ऐसा होता है कि हम बहुत खुश होते हैं, सुखी होते हैं परंतु अचानक हम बिना किसी कारण के चिंतित हो जाते हैं, दुखी हो जाते हैं । ऐसा क्यों होता है ? इसलिए क्योंकि हमारे अतीत के दुख आकर हमें परेशान करने लगते हैं । जब हम दुखी होते हैं तो हमारे 90 प्रतिशत दुखों का संबंध हमारे अतीत से होता है, जबकि केवल 10 प्रतिशत दुखों का संबंध ही हमारी वर्तमान समस्या से होता है । ऐसे समय प्रेमपत्र लिखने की तकनीक का प्रयोग करने पर हम जान जाते हैं कि हमारे दुख का असली कारण क्या है । इसके अलावा काग़ज़ पर लिख लेने से हमारे दिल को राहत मिल जाती है । 90 / 10 के इस सिद्धांत को जान लेने से आपकी समस्या का स्रोत आपको मालूम चल जाएगा ।

## देर से प्रतिक्रिया होना

हम जो चीज़ चाहते हैं, उसे मिलने में देर हो जाए तो भी हम विचलित और दुखी हो जाते हैं । मुझे याद है कई साल पहले मैं एक दिन अपनी पत्नी से सेक्स चाहता था । परंतु उसका मूड नहीं था । अगले दिन फिर मैंने संकेत किया, परंतु तब भी उसकी कोई रुचि नहीं थी । यह सिलसिला हर रोज़ चलता रहा । दो सप्ताहबाद मैं चिढ़ गया । मैंने उसे खुश करने की हरसंभव कोशिश की, हालाँकि मन ही मन मैं उससे बुरी तरह चिढ़ा हुआ था । दो सप्ताह बाद मैं उसके लिए सुंदर सा नाइटगाउन ख़रीद लाया । वह गाउन देखकर खुश हुई, परंतु जब मैंने कहा कि वह उसे पहनकर देखे, तो उसने कहा कि उसका मूड नहीं है । इस मोड़ पर मैंने हार मान ली । मैंने सेक्स का विचार अपने दिमाग़ से निकाल दिया और मैं अपने काम में जुट गया । दो सप्ताह और गुज़र जाने के बाद एक दिन जब मैं घर लौटा तो मैंने देखा कि उसने रोमांटिक भोजन बनाया है और वह दो सप्ताह पहले लाया गया मेरा नाइटगाउन पहने थी । धीमी–धीमी रोशनी थी और पृष्ठभूमि में धीमा संगीत भी बज रहा था ।

आप समझ ही सकते हैं कि मेरी प्रतिक्रिया क्या हुई होगी । अचानक मेरे भीतर नफ़रत का तूफ़ान उमड़ आया । मैंने अंदर से कहा, “अब तुम चार सप्ताह तक मेरे लिए तड़पो ।” पिछले चार सप्ताह की मेरी सारी कुंठा, निराशा और आक्रोश उस एक पल में मेरे दिमाग़ में आ गए । परंतु जब मैंने उसके साथ इस बारे में बाद में चर्चा की तो मैंने यह महसूस किया कि जब वह मेरी आवश्यकता की पूर्ति करने के लिए सहमत हो गई, तो मेरी सारी कुंठा बाहर निकल आई ।

ऐसा बहुत बार होता है, सबके साथ होता है । जब कोई पार्टनर अपने आपको

बदलता है, तो दूसरा पार्टनर कहता है, “अब बहुत देर हो चुकी है,” या “अब इससे क्या फ़र्क़ पड़ता है ?” बीस साल से ज़्यादा समय से शादी–शुदा लोगों को वैवाहिक परामर्श देते समय मैंने अक्सर यह देखा है कि बच्चे बड़े होकर घर छोड़कर चले जाते हैं और महिला अचानक तलाक़ चाहती है । पुरुष नींद से जागता है और यह महसूस करता है कि उसे बदलना चाहिए । जब वह अपने आपको बदलता है और उसे वह प्रेम देता है जो वह पिछले बीस सालों से पाना चाहती थी, तो महिला की प्रतिक्रिया ठंडी नफ़रत की होती है ।

ऐसा लगता है कि वह भी चाहती है कि पुरुष बीस साल तक उसी की तरह तड़पे । परंतु सौभाग्य से ऐसा नहीं होता है । वे जब एक बार अपनी भावनाएँ एक–दूसरे के साथ बाँटते हैं तो उनके बीच का रिश्ता प्रगाढ़ हो जाता है ।

## प्यार के मौसम

रिश्ता बगीचे की तरह होता है । अगर इसे हरा–भरा रखना है तो इसे नियमित रूप से पानी देने की ज़रूरत होती है । इसका ख़ास ध्यान रखा जाना चाहिए । नए बीज बोए जाने चाहिए और घासफूस को उखाड़ना चाहिए । इसी तरह प्यार के जादू को ज़िंदा रखने के लिए हमें प्यार के मौसमों को समझना होगा ।

## प्रेम का वसंत

प्यार की शुरुआत वसंत की तरह होती है । हमें लगता है कि हम हमेशा सुखी रहेंगे । हम अपने पार्टनर से बेइंतहा प्यार करते हैं, हम इस समय बहुत मासूम होते हैं । प्यार शाश्वत नज़र आता है । यह जादुई समय होता है । इस वक़्त हमें अपनी प्रेमिका आदर्श लगती है और प्रेमी आदर्श लगता है । हम यह कल्पना करते हैं कि इससे शादी होने के बाद हमारा जीवन स्वर्ग बन जाएगा ।

## प्रेम का ग्रीष्म काल

ग्रीष्म काल में हमें यह महसूस होता है कि हमारा पार्टनर उतना आदर्श नहीं है जितना हमने सोचा था । न सिर्फ़ हमारा पार्टनर दूसरे ग्रह से आया है, बल्कि वह एक ऐसा इन्सान है जो ग़लतियाँ करता है और जिसमें कई दोष भी हैं ।

ऐसे समय में कुंठा और निराशा की घासफूस उग आती है, जिसे उखाड़ना ज़रूरी हो जाता है । प्रेम के पौधे को गर्मी में सूखने से बचाने के लिए ज़्यादा पानी देने की ज़रूरत होती है ।

ज़्यादातर लोग इस मौसम में आने के बाद अपने पार्टनर को दोष देने लगते हैं और हार मान लेते हैं । उन्हें यह एहसास ही नहीं होता कि प्रेम की राह हमेशा आसान नहीं होती, कई बार तो इसमें तपती गर्मी में कड़ी मेहनत की ज़रूरत भी होती है । गर्मी के

इस मौसम में हमें अपने पार्टनर की ज़रूरतों को पूरा करने के लिए सजग होना पड़ता है, और हमें जितना प्यार चाहिए, उतने प्यार का आग्रह करना पड़ता है । यह अपने आप नहीं होता ।

## प्रेम का शिशिर काल

चूँकि हमने गर्मी में अपने बगीचे की देखभाल की थी, इसलिए हमें इस मौसम में अपनी कड़ी मेहनत के अच्छे परिणाम मिलते हैं । अब हम एक अधिक परिपक्व प्रेम का अनुभव करते हैं जो अपने पार्टनर की अपूर्णताओं और ग़लतियों को स्वीकार करता है । अब हम अपने लगाए बाग में शांति और सुख से बैठकर अपने जीवन का आनंद ले सकते हैं ।

## प्रेम का जाड़ा

मौसम एक बार फिर बदलता है और ठंड आ जाती है । इस मौसम में पूरी प्रकृति आराम करती है, अपने आपको नया करती है । ऐसे समय में हमें अपने पुराने दर्द याद आ जाते हैं । इसी समय पुरुष ज़्यादातर समय अपनी गुफा में बिताते हैं और महिलाएँ कुएँ की गहराइयों में चली जाती हैं ।

परंतु अगर आप प्रेम के सहारे इस जाड़े को काट लें, तो कुछ ही समय बाद फिर आपके जीवन में प्रेम का वसंत आ जाएगा ।

## सफल संबंध

अब आपने यह किताब पूरी पढ़ ली है । अब आप जान चुके हैं कि आप अपने विवाह को पहले से अधिक सुखी और आनंददायककिस तरह बना सकते हैं । परंतु मैं आपको सावधान कर दूँ कि प्यार का मौसम बदलता रहता है । हम हमेशा एक ही तरह से प्रेम नहीं कर सकते । वसंत ऋतु में प्रेम करना आसान होता है, परंतु गर्मियों में यह मुश्किल होता है ।

आप यह उम्मीद नहीं कर सकते कि इस पुस्तक की हर बात आपको याद रहेगी । परंतु जब अगली बार आप अपनी पत्नी या अपने पति से परेशान हों, तो अगर आप केवल एक ही बात याद रख लें तो आपका काम बन जाएगा : यही कि पुरुष मंगल ग्रह से आए हैं और महिलाएँ शुक्र ग्रह से आई हैं ।

मैंने हज़ारों लोगों को इस पुस्तक में दिए गए सिद्धांतों का पालन करके लाभान्वित होते देखा है । कइयों को तो इससे एक ही दिन में फ़ायदा हुआ है । सचमुच यह जानना वैवाहिक जीवन के लिए बहुत ज़रूरी है कि पुरुष मंगल ग्रह से आए हैं और महिलाएँ शुक्र ग्रह से ।